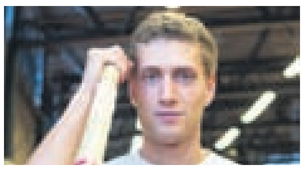
SKOÐUN Bolli Héðinsson skrifar um andstöðu gegn símastreng 1905. **14**

MENNING Boðefnin blíð. Þórunn Erlu- og Valdimarsdóttir og Fjöruverðlaunin. **16**

LÍFIÐ Mist Rúnarsdóttir kynnir sér namibískan kvennafótbolta. **22**



SPORT Fjölþrautarkappinn Einar Daði Lárusson er kominn á fullt á ný. **26**

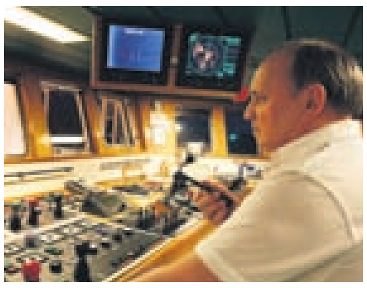
FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
25. febrúar 2014
47. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR



Ásókn í sjávarútvegsnám

Fjöldi nemenda í skipstjórnarnámi hefur þrefaldast frá hruni, á sama tíma og atvinnuhorfur versna. Aðsókn í sjávarútvegstengt nám var fjórðungi meiri 2013 en árið á undan. **6**

Stolist í blöðin Áskriftarblöðin Morgunblaðið og DV eru aðgengileg á síðunni deildu.net. Lögreglu hafa borist kærur vegna ólöglegs niðurhals á höfundavörðu efni á síðunni. **8**

Vilja útlendinga í flug Tíundi hver farþegi í innanlandsflugi er erlendur ferðamaður. Þar er helsta sóknarfæri innanlandsflugsins samkvæmt nýrri skýrslu. Tæki Keflavíkurflugvöllur við innanlandsflugi myndi farþegum fækka um 25 til 40 prósent. **12**

14

Bolungarvík	-1°		A	9
Akureyri	-2°		A	6
Egilsstaðir	-1°	*	NA	7
Kirkjubæjarkl.	0°		A	10
Reykjavík	3°		A	10

HVASST SYÐST Í dag verða austan- eða norðaustan 8-15 m/s en að 23 m/s syðst um tíma. Ofankoma A-til síðdegis en annars skýjað með köflum. Frost 0-5 stig en hiti að 5 stigum syðra. **4**

SÉRBLAÐ

Fólk

KRÖFÐUST ÞJÓÐARATKVÆÐAGREIÐSLU Mannfjöldi kom saman á Austurvelli í gær og mótmælti þingsályktunartillögu ríkisstjórnarinnar um að slíta viðræðum um aðild Íslands að Evrópusambandinu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Þúsundir mótmæltu og umræðum frestað

Hátt í 19 þúsund manns hafa skorað á ríkisstjórnina að boða til þjóðaratkvæðagreiðslu um ESB. Þúsundir mótmæltu á Austurvelli. Umræðum frestað á Alþingi.

STJÓRNMÁL Nærri nítján þúsund manns manns höfðu í gærkvöldi skrifað undir áskorun á thjod.is þess efnis að Alþingi leggi til hliðar þingsályktunartillögu um að draga til baka umsókn Íslands um aðild að Evrópusambandinu og boða til þjóðaratkvæðagreiðslu um framhald málsins.

Á síðunni petitions24.com höfðu 16 þúsund manns skrifað undir svipaða áskorun.

Þúsundir komu saman á Austurvelli í gær og mótmæltu þingsályktunartillögu stjórnvalda um að draga til baka aðildarumsókn Íslands að Evrópusambandinu og kröfðust þjóðaratkvæðagreiðslu.

„Ég er að mótmæla þessari þingsályktunartillögu sem ég tel í megindráttum ranga. Hún er algjörlega á skjön við það sem talað var um fyrir kosningar,“ sagði Ingibjörg Lilja Ómarsdóttir mótmælandi.

Formaður samtakanna Já, Ísland, Jón Steindór Valdimarsson, sagðist bæði hissa og glaður yfir því hversu margir komu til að mótmæla.

Á meðan fólk mótmælti á Austurvelli stóð þingfundur í Alþingishúsinu þar sem stjórnarandstaðan gagnrýndi ríkisstjórn og þingmeirihluta harðlega fyrir það hvernig staðið var að tillögunni. Þriðja mál á dagskrá Alþingis í gær átti að vera umræður um að ræða þingsályktunartillögu ríkisstjórnarinnar en umræðum var frestað.

„Gangi tillaga ríkisstjórnarinnar í gegn gæti maður vitanlega sagt að snúið hafi verið aftur til fyrri stöðu mála í samskiptum Íslands og Evrópusambandsins,“ segir Maximilian Conrad, lektor við stjórnmálafræðideild á Félagsvísindasviði Háskóla Íslands.

Hvað varðar líkur á endurnýjaðri aðildarumsókn að Evrópusambandinu, einhvern tímann síðar, segir Conrad mikilvægustu spurninguna hvort slík umsókn nyti stuðnings traust þingmeirihluta og hversu staðráðin ríkisstjórnin væri í að ljúka því aðildarferli.

„Stofnanir Evrópu og aðildarríki eru líklegust til þess að vilja áfram bjóða Ísland velkomið í sambandið, en vitanlega verða einhver vonbrigði, beggja vegna borðs, hjá þeim sem unnið hafa að aðildarferlinu nú,“ segir Conrad.

„Mig langar hins vegar að kvarta yfir vinnubrögðum hæstvirts forseta, til þess er ég kominn hingað, að taka þetta mál sem yrði númer þrjú á dagskrá án þess að hlusta á rök utanríkisráðherrans fyrir málinu. Ég óskaði eftir því að málið yrði á dagskrá áfram og skil ekki rökin fyrir því að taka það af.

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra á Alþingi í gær.

- jme, óká / sjá síðu 4 og 10

Sló í gegn á verðlaunahátíð:

Týndi Eddunni inni á klósetti

STEINEY SKÚLADÓTTIR

MENNING Steiney Skúladóttir, sem tók við Edduverðlaunum fyrir hönd Halldóru Geirharðsdóttur móður sinnar, týndi styttunni áður en kvöldið var úti.

„Dorrit kom og sagði að ég hefði verið mjög flott og Ólafur Ragnar bað að heilsa mömmu. Og ég gleymdi Eddunni inni á klósetti. Dagur B. Eggertsson og konan hans buðust til að taka hana með sér heim.“

- ue / sjá síðu 30

SPURNING DAGSINS

Erlendur, gátuð þið pungað út fyrir þessu?

„Já, við erum svo pungstórir að þetta var ekkert mál.“

Erlendur Eiríksson keypti að eigin sögn öll fersk lambaeistu á landinu. Eistun verða seld djúpsteikt á veitingastaðnum Veiðikofinn sem Erlendur og félagar hans ætla að opna á fimmtudaginn.

Eftirlýstur Janúkovitsj, fyrrverandi forseti, fór í felur eftir að stjórnarskipti urðu í heimalandi hans:

Rússar gera lítið úr nýrri stjórn í Úkraínu

ÚKRAÍNA, AP Viktor Janúkovitsj sást síðast í borginni Balaklava á Krímskaga á sunnudag þar sem hann ók frá setri sínu, eftir að honum hafði verið steypt af stóli sem forseti Úkraínu.

Hann hefur verið í felum síðan, en handtökuskipan var gefin út á hendur honum í gær og hann þar sakaður um að bera ábyrgð á fjöldamorðum á mótmælendum í Kænugarði undanfarna daga.

Rússnesk stjórnvöld hafa gert lítið úr nýjum stjórnvöldum í Kænugarði. Sergei Lavrov utanríkisráðherra segir uppreisnarmenn í Úkraínu hafa hrifsað til sín völdin með ofbeldi. Dmitrí Medvedev forsætisráðherra segist ekkert skilja í því hvað hafi gerst, en hagsmunum Rússa sé nú ógnað og líf rússneskra ríkisborgara sé í hættu.

Vladimír Pútín Rússlandsforseti hafði síðdegis í gær hins vegar ekki tjáð sig um atburðina í Úkraínu, en beðið var eftir viðbrögðum hans.

Taki Pútín þann pól í hæðina að styðja opinberlega aðskilnaðarsinna á Krímskaga og í austanverðri Úkraínu myndi það kalla á hörð viðbrögð frá Evrópuríkjum. Kjósi Pútín hins vegar að hunsa hjálparbeiðni frá þessum hluta Úkraínumanna gæti það grafið undan stuðningi við hann heima fyrir. - gbv

SORG Í KÆNUGARÐI Fjöldi fólks lagði blóm á minnisvarða um þá sem hafa látið lífið í mótmælunum undanfarið. NORDICPHOTOS/AFP

ÁTÖK Í MOSKVU Lögreglan tók hart á fólki sem tók þátt í mótmælum gegn dómsúrskurði. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Um tvö hundruð manns handteknir í Rússlandi:

Andstæðingar Pútíns dæmdir

RÚSSLAND, AP Sjö rússneskir stjórnarandstæðingar voru í gær dæmdir í fangelsi fyrir þátttöku í mótmælum gegn Vladimír Pútín forseta árið 2012.

Fjöldi fólks mætti í gær til þess að mótmæla dómsúrskurðinum og voru um tvö hundrað þeirra handteknir. Meðal hinna handteknu voru tvær konur úr mótmælahljómsveitinni Pussy Riot.

Dómstóllinn úrskurðaði í gær að sjö manns skyldu sitja í fjögur til sjö ár í fangelsi fyrir mótmælin 6. maí 2012, daginn áður en Pútín tók við forsetaembætti eftir að hafa setið hjá í eitt kjörtímabil.

Alls voru 28 manns handteknir þann dag, en flestir látnir lausir fljótlega.

Einn þeirra sem hlutu dóm í gær er Jaroslav Belúsov, sem saksóknari sagði hafa kastað „ótilgreindum gulum og hringlaga hlut“ að óeirðalögreglunni. Sjálfur segir hann að þessi hlutur hafi verið sítróna. - gb

Netárás enn til rannsóknar:

Ekkert samstarf utan Íslands

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu vinnur enn að rannsókn á netárás á vefsíðu Vodafone í desember. Þá tókst tölvuþrjótum að komast yfir persónulegar upplýsingar frá viðskiptavinum fyrirtækisins.

Friðrik Smári Björgvinsson yfirlögregluþjónn segir rannsóknina ekki komna á það stig að tilefni hafi verið til að óska eftir samstarfi við erlent lögregluembætti. Líklegt er að tölvuþrjóturinn sé frá Tyrklandi, en það hefur ekki verið staðfest að sögn Friðriks Smára. - bj

Talibanaleiðtogi drepinn:

Skotinn ásamt þremur öðrum

PAKISTAN, AP Asmatullah Shaheen Bitani, einn af helstu leiðtogum talibana í Pakistan, var skotinn til bana ásamt þremur félögum sínum skammt frá landamærum Afganistans í gær.

Ekki er ljóst hvort Bitani lést í innbyrðis átökum talibana, eða hvort pakistanski herinn varð honum að bana, eða jafnvel hvort einhver hafi drepið hann til að fá fé sem sett var til höfuðs honum.

Bitani varð leiðtogi til bráðabirgða eftir að forveri hans féll í bandarískri drónaárás. - gb

Rukka 5 evrur fyrir að skoða Dettifoss

Ferðamenn sem vilja skoða Dettifoss, Námaskarð og Leirhnjúka í sumar munu þurfa að borga fyrir. Landeigendur Í Reykjahlíð ætla að byggja upp þjónustumiðstöðvar á öllum þremur ferðamannastöðunum. Hafa enga trú á náttúrupassanum.

FERÐAÞJÓNUSTA Landeigendur í Reykjahlíð ætla að innheimta gjald af ferðamönnum sem skoða náttúruperlurnar Dettifoss, Námaskarð og Leirhnjúka í sumar. Um tilraunaverkefni er að ræða, en til stendur að reisa þrjár þjónustumiðstöðvar á landinu.

Áformað er að rukka fimm evrur, um 800 krónur, fyrir að skoða hvern af þessum stöðum, en veita afslátt fyrir þá sem ætla að skoða alla þrjá, segir Ólafur H. Jónsson, formaður Landeigendafélags Reykjahlíðar.

Vinna við breytingu á aðal- og deiliskipulagi á landareigninni er nú á lokametrunum, og stendur til að auglýsa breytingar á næstunni segir Bjarni Reykjalín, skipulags- og byggingarfulltrúi hjá Skútustaðahreppi.

Ólafur segist vonast til þess að vinna við byggingu þriggja þjónustumiðstöðva geti hafist á næsta ári. Miðstöðvarnar verða á bilinu 100 til 300 fermetrar, og er áætlað að kostnaður við byggingu þeirra verði á bilinu 400 til 600 milljónir króna.

Um 300 þúsund ferðamenn skoðuðu Dettifoss, Námaskarð og Leirhnjúka í fyrra. Um 90 til 95 prósent eru erlendir ferðamenn. Sé gert ráð fyrir að svipaður fjöldi greiði 800 krónur hver gætu tekjur landeigenda af gjaldheimtu numið um 240 milljónum.

Ólafur segir ekkert óeðlilegt við að innheimta gjald af þeim sem skoði náttúruperlur. Peningarnir muni renna til uppbyggingar á svæðinu, en þegar fram líði stundir og uppbygging verði lokið sé ekkert óeðlilegt við að eigendur hafi arð af starfseminni.

Hann óttast ekki að ferðamenn stoppi ekki þurfi þeir að greiða aðgangseyri. „Ef menn vilja ekki taka þátt í að byggja upp í kringum náttúru Íslands verða þeir að eiga það við sjálfa sig.“

Hann segir landeigendur enga þolinmæði hafa til að bíða eftir áformuðum náttúrupassa. Svæðið liggi undir skemmdum og byggja þurfi upp aðstöðu sem fyrst. Það telur hann litlar líkur á því að mögulegar tekjur af náttúrupassanum renni til landsvæða í einkaeigu. „Við viljum bara fá arðinn heim í hérað.“ brjann@frettabladid.is

DETTIFOSS Auk þess að byggja þjónustumiðstöð við Dettifoss og aðrar náttúruperlur í Reykjahlíð stendur til að byggja útsýnispalla og leggja göngustíga. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

300.000 ferðamenn skoðuðu Dettifoss, Námaskarð og Leirhnjúka í fyrra.

Úgandaforseti staðfesti umdeild lög um harða refsingu fyrir samkynhneigð:

Vesturlönd láti Afríkubúa í friði

ÚGANDA, AP Yoweri Museveni, forseti Úganda, undirritaði í gær umdeild lög sem herða mjög refsingu fyrir samkynhneigð. Samkvæmt lögunum getur hinsegin fólk átt yfir höfði sér allt að ævilangt fangelsi, en fyrir fyrsta „brot“ er hægt að dæma samkynhneigða til fjórtán ára fangelsisvistar.

Þá verður einnig hægt að refsa fólki fyrir að tilkynna yfirvöldum ekki um samkynhneigða einstaklinga. Við því liggur sekt eða allt að þriggja ára fangelsi.

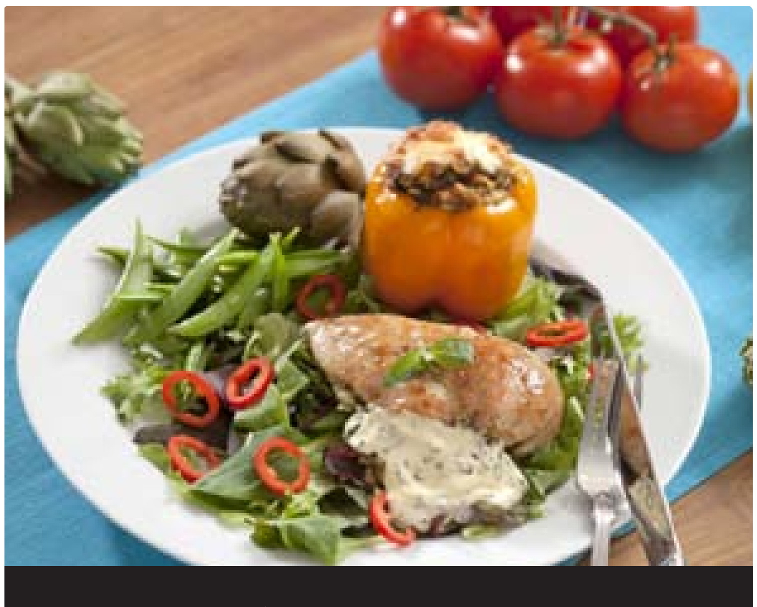
Museveni sakar Vesturlönd, sem hafa gagnrýnt þessa löggjöf, um hroka og segir þau með afskiptum sínum stunda „félagslega nýlendustefnu“, eins og hann orðar það: „Við Afríkubúar höfum aldrei reynt að troða skoðunum okkar upp á aðra. Ef þau gætu bara látið okkur í friði,“ segir hann.

YOWERI MUSEVENI Segir Afríkubúa almennt steinhissa á framferði hinsegin fólks. NORDICPHOTOS/AFP

Museveni hafði dregið það vikum saman að undirrita lögin, en gerði það í gær eftir að hópur vísindamanna hafði skilað frá sér skýrslu um orsakir samkynhneigðar. Í skýrslunni fullyrða vísindamennirnir að engar sannanir hafi fundist fyrir því að samkynhneigð sé meðfædd.

Museveni sagði jafnframt að Afríkubúar væru almennt „steini lostnir“ vegna framferðis hinsegin fólks og sjái það sem „grundvallarárás á lífsmáta sinn“.

Samkynhneigðir íbúar í Úganda segjast aftur á móti skelfingu lostnir eftir atburði dagsins. Þeim verði hvergi vært lengur í landinu. - gb


BAKAÐAR KJÚKLINGABRINGUR
Prófaðu bökuðu kjúklingabringurnar, fylltar með ferskum kryddjurtum og rjómaosti. Gottimatinn.is
Gott í matinn

Harðviðarval ehf | Krókhálsi 4 | 110 Reykjavík | Sími 567 1010 | www.parket.is

SVONA ERUM VIÐ

2.298 skip og bátar voru á Íslandi á skipaskrá 1. janúar 2013.

Af þeim voru 1.694 fiskiskip, flest undir 15 brúttótonnum eða 1.293.

Þau rúmlega 600 skip sem ekki flokkast sem fiskiskip eru af ýmsu tagi, svo sem skemmtiskip, seglskip, björgunarskip, dráttarskip, prammar og dýpkunarskip.

Sigmundur Davíð og Bjarni segjast ekki hafa svikið nokkurn mann:

Afturköllun aðeins formsatriði

STJÓRNMÁL „Kannski mætti segja að það væru einhver mestu svik sem ég gæti framið að gera aðildarsamning við Evrópusambandið og koma með hann heim þegar fyrir liggur að mikill meirihluti sjálfstæðismanna er á móti inngöngu og landsfundur hefur ítrekað ályktað gegn því,“ sagði Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins, í viðtali við Stöð 2 í gærkvöld.

Hann sagðist ekki líta svo á að hann hafi svikið kjósendur.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra var einnig í viðtali við Stöð 2 í gærkvöld og tók þar í sama streng og Bjarni: „Það er bara verið á formlegan hátt að lýsa yfir þeirri afstöðu sem þessi ríkisstjórn hefur haft. Við teljum að Íslandi sé betur borgið utan Evrópusambandsins, viljum ekki ganga í Evrópusambandið og þar af leiðandi augljóslega ekki vera í viðræðum um að reyna að komast inn í Evrópusambandið.“

Sigmundur segir það ekki hafa verið valkost í stöðunni að geyma umsóknina út kjörtímabilið: „ESB var búið að gefa það út að það væri ekki hægt að láta þetta liggja í lausu lofti, menn þyrftu að fá svör um framhaldið, af eða á.“ - gb

> **„Það er bara verið á formlegan hátt að lýsa yfir þeirri afstöðu sem þessi ríkisstjórn hefur haft.**
>
> *Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra*

Forstjóri Össurar í áfalli:

Segir að flestir séu svekktir

STJÓRNMÁL „Ég held að langflestir séu mjög svekktir,“ segir Jón Sigurðsson, forstjóri Össurar.

JÓN SIGURÐSSON

„Þetta eru mjög slæmar fréttir fyrir okkur og reyndar fyrir alla sem eru í alþjóðaviðskiptum og reka fyrirtæki á Íslandi,“ sagði Jón við Stöð 2 í gær vegna afturköllunar aðildarumsóknar að ESB. - gb

Hart var tekist á um þingsályktunartillögu:

Þung orð á Alþingi

STJÓRNMÁL Þung orð féllu í umræðum á Alþingi í gær um þingsályktunartillögu ríkisstjórnarinnar um að draga til baka umsókn Íslands um aðild að Evrópusambandinu.

Kristján Möller þingmaður Samfylkingarinnar sagði að tillagan væri hrákasmíð, líklega smíðuð af utanríkisráðherranum sjálfum. Þetta eru svik, þetta er forræðishyggja, þetta er ofbeldi, þetta er yfirgangur og þetta er án raka, sagði Guðmundur Steingrímsson, þingmaður Bjartrar framtíðar.

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra sagði að þegar menn töluðu um svik, forræðishyggju og yfirgang dytti honum einna helst í hug hvernig hefði verið stofnað til þessa ferils alls að fara í aðildarviðræður við Evrópusambandið. Það hafi verið nákvæmlega þannig sem þær fóru af stað.

Hann sagði að orðræðan minnti á Icesave. „Þá var það sama hrakspáin, hér yrði frostavetur og hér færi allt til fjandans. Við sjáum hvernig það fór allt saman,“ sagði Gunnar Bragi. - jme

> **„Hér yrði frostavetur og hér færi allt til fjandans.**
>
> *Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra*

Þingsályktunartillaga bindur ekki næsta þing:

Loforðið innantómt

STJÓRNMÁL Þingsályktunartillaga ríkisstjórnarinnar um að draga til baka aðildarumsókn Íslands að Evrópusambandinu bindur ekki hendur næstu ríkisstjórnar eða næsta þings á einn eða annan hátt segja lagaprófessorarnir Björg Thorarensen og Ragnhildur Helgadóttir.

BJÖRG THORARENSEN

RAGNHILDUR HELGADÓTTIR

Þingið 2009 sótti um aðild að ESB með þingsályktunartillögu og það þing sem nú situr getur á sama hátt ákveðið að falla frá málinu með þingsályktunartillögu.

„Þingsályktun er í raun ekkert annað en viljayfirlýsing frá þinginu en hefur ekki lagalegt gildi,“ segir Ragnhildur.

Í þingsályktunartillögunni segir að draga eigi til baka aðildarumsókn Íslands að Evrópusambandinu og að ekki skuli sótt um aðild á nýjan leik án þess að fyrst fari fram þjóðaratkvæðagreiðsla um hvort þjóðin stefni að aðild að Evrópusambandinu.

„Þingsályktunartillagan er í raun ekki annað en pólitísk yfirlýsing. Ef það ætti að fara fram þjóðaratkvæðagreiðsla getur hún aldrei orðið annað en ráðgefandi. Það þyrfti stjórnarskrárbreytingu til að hún yrði bindandi,“ segir Björg.

Hún segir að það þing sem nú situr hafi ekki vald til að binda hendur löggjafarþinga framtíðarinnar til að taka ákvarðanir um að sækja aðeins um aðild að ESB með skilyrði um undanfarandi þjóðaratkvæðagreiðslu.

„Loforðið um þjóðaratkvæðagreiðslu er í raun innantómt,“ segir Björg. - jme

Vildu stöðva viðræður og vísa til þjóðarinnar

Fyrir kosningar bentu orð forvígismanna núverandi ríkisstjórnar til að vísa ætti ákvörðun um framhald aðildarviðræðna við Evrópusambandið til þjóðarinnar.

FRÉTTASKÝRING
Hver var stefna ríkisstjórnarflokkanna í Evrópumálum fyrir kosningar?

Samþykkt þingflokka ríkisstjórnarflokkanna á tillögu um að draga til baka aðildarumsókn Íslands að Evrópusambandinu hefur vakið hörð viðbrögð. Almennur skilningur virðist hafa verið í þá átt að þjóðin fengi að kjósa um áframhald viðræðna.

Í ályktunum flokksþings framsóknarmanna í febrúarbyrjun í fyrra kemur þó fram að Framsóknarflokkurinn telji hag lands og þjóðar best borgið utan Evrópusambandsins. Þar segir svo: „Ekki verði haldið lengra í aðildarviðræðum við Evrópusambandið nema að undangenginni þjóðaratkvæðagreiðslu.“

Í ályktun utanríkismálanefndar Sjálfstæðisflokksins á landsfundi hans er sambærileg færsla. „Áréttað er að aðildarviðræðum við ESB verði hætt og þær ekki teknar upp aftur nema að undangenginni þjóðaratkvæðagreiðslu,“ segir þar í kjölfar kafla um nauðsyn þess að tryggja áfram opinn og frjálsan aðgang að innri markaði Evrópusambandsins, svo sem gert sé á grundvelli EES.

Hafi leikið vafi á hvernig túlka bæri þessar ályktanir þá virtust forsvarsmenn flokkanna taka af vafa í aðdraganda kosninganna í fyrravor. Í kosningabæklingi Sjálfstæðisflokksins sagði til dæmis að kjósa ætti um málið á kjörtímabilinu.

„Við höfum haft það sem hluta af okkar stefnu að opna fyrir þjóðaratkvæðagreiðslu til að útkljá þetta mál og við munum standa við það,“ sagði Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, í viðtali við Fréttablaðið 24. apríl í fyrra. Í kappræðum á Stöð 2 kvöldið eftir áréttaði hann vilja flokksins til að opna fyrir þjóðaratkvæðagreiðslu. „Og ég tel rétt að stefna að henni á fyrri hluta kjörtímabilsins,“ sagði hann þá.

Á kynningarfundi um stjórnarsáttmála flokkanna 22. maí talaði Sigmundur Davíð Gunnlaugsson líka um stöðu aðildarviðræðanna og sagði þeim ekki haldið áfram nema að undangenginni þjóðaratkvæðagreiðslu. Hann sagði líka ljóst að hún myndi fara fram. „Að sjálfsögðu kemur til þjóðaratkvæðagreiðslu en við ákvörðum tímasetningar á henni verður að meta aðstæður,“ sagði hann.

Formenn stjórnarflokkanna voru líka í umfjöllun Fréttablaðsins fyrir kosningar spurðir út í þá stöðu sem upp kynni að koma ef þeir kæmust í stjórn og þyrftu mögulega að stýra lokaspretti aðildarviðræðna við ESB, þvert á eigin stefnu, ef þjóðin samþykkti að ljúka viðræðunum. Báðir kváðu það þá ekki kjörstöðu, en með því yrði að minnsta kosti komið umboð frá þjóðinni.

Sigmundur Davíð kvaðst þá þeirrar skoðunar að ekki gerðist þörf á að slíta viðræðum með formlegum hætti, enda væri komið á þeim hlé. Þráðurinn yfði ekki tekinn upp að nýju „nema með umboði frá þjóðinni úr þjóðaratkvæðagreiðslu“. Sigmundur kvaðst þá telja að hún gæti orðið snemma á kjörtímabilinu.

„Ég er sjálfur þeirrar skoðunar að við eigum ekki að ganga í Evrópusambandið og greiddi atkvæði gegn umsókn,“ sagði Bjarni. „En við höfum haft það sem hluta af okkar stefnu að opna fyrir þjóðaratkvæðagreiðslu til að útkljá þetta mál og við munum standa við það.“

olikr@frettabladid.is

Í ALÞINGISHÚSINU Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Framsóknarflokksins, og Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, á leið til stjórnarmyndunarfundar í maíbyrjun í fyrra.

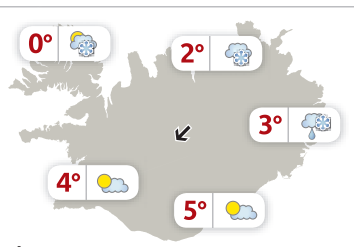
ÚR STEFNUYFIRLÝSINGU RÍKISSTJÓRNARINNAR

„Gert verður hlé á aðildarviðræðum Íslands við Evrópusambandið og úttekt gerð á stöðu viðræðnanna og þróun mála innan sambandsins. Úttektin verður lögð fyrir Alþingi til umfjöllunar og kynnt fyrir þjóðinni. Ekki verður haldið lengra í aðildarviðræðum við Evrópusambandið nema að undangenginni þjóðaratkvæðagreiðslu.“

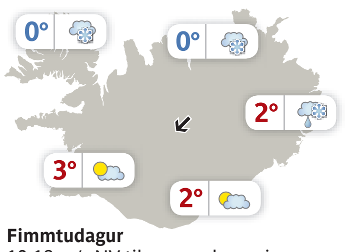
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

LITLAR BREYTINGAR Veðrið verður nokkuð svipað á landinu næstu daga. Austan- eða norðaustanátt með snjókomu eða éljum um norðan- og austanvert landið en léttir til um landið sunnan- og suðvestanvert. Hlýnar lítið eitt og dregur úr frosti.



Á morgun
5-15 m/s, hvassast NV-til.



Fimmtudagur
10-18 m/s NV-til, annars hægari.

Alicante	19°	Billund	7°	Gautaborg	5°	London	12°	Orlando	25°	San Francisco	15°
Basel	11°	Frankfurt	14°	Kaupmannahöfn	5°	Mallorca	20°	Ósló	4°	Stokkhólmur	5°
Berlín	12°	Friedrichshafen	13°	Las Palmas	20°	New York	-1°	París	12°		

Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson gudmundur@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir sigridurdagny@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Ívar Örn Hansen ivarorn@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolli@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Spurningin um aðild að Evrópusambandinu er stærri og mikilvægari en svo að einstakir stjórnmálaflokkar eða ríkisstjórnir eigi að ráða svarinu.

Alþingi ber að sýna þjóðinni þá virðingu að leggja framhald aðildarviðræðna Íslands og Evrópusambandsins í dóm allra Íslendinga.

Þess vegna er hafin undirskriftasöfnun á vefnum **Þjóð.is** þar sem skorað er á Alþingi að leita þjóðarviljans.

Alþingismenn starfa í umboði okkar. Látum þá vita hvað við viljum og skrifum undir.

www.þjóð.is

VEISTU SVARIÐ?

1. Hverjum ljær Bryndís Reynis rödd sína í myndinni Frozen?
2. Hversu margir bílar aka Suðurstrandarveg að meðaltali á sólarhring á veturna?
3. Hverjir unnu Powerade-bikarinn í körfubolta um helgina?

SVÖR:
1. Elsu snæprinsessu. **2.** 160. **3.** Haukakonur.

Útlendingar í Noregi:

Heim í frí er hælið er í höfn

NOREGUR Ráðgjafi við móttöku hælisleitenda í Bodø í Noregi hefur bent stjórnvöldum á að hælisleitendur fái, á meðan þeir búa í athvarfi fyrir flóttamenn, leyfi til að fara í frí til föðurlands síns sem þeir flúðu frá vegna ofsókna. Þeir fara í fríið um leið og þeir hafa fengið hæli í Noregi.

Dómsmálaráðherra Noregs, Anders Anundsen, segir þetta ekki ásættanlegt. Hafin er vinna í ráðuneyti hans við að kortleggja ástandið og skoða hvernig megi hindra slíka þróun. - ibs

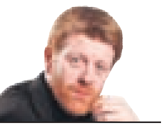
Otrivin®

Otrivin Menthol ukonserveret, nefúði, lausn. Innihaldslýsing: Xýlómetazólínhýdróklóríð 1 mg/ml. Ábendingar: Bólgur og aukin slímmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Skammtar og lyfjagjöf: Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára: 1 úði í hvora nös 3 sinnum á sólarhring eftir þörfum, lengst í 10 sólarhringa og ekki úða oftar en að hámarki 3 úða í hvora nös á sólarhring. Snýttu þér. Fjarlægðu glæru plasthettuna. Skorðaðu úðaflöskuna milli fingranna. Úðað er með því að þrýsta kraganum niður að flöskunni. Hallaðu höfðinu örlítið fram. Stúturinn á úðaflöskunni er settur upp í nösina. Úðað er einu sinni, um leið og andað er að sér inn um nefið. Farðu eins að í hina nösina. Ekki má nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, ef þú hefur gengist undir aðgerð í gegnum nefið eða munninn eða ert með þrönghornsgláku. Ráðfærðu þig við lækni áður en lyfið er notað ef þú ert: Þunguð, með barn á brjósti, næmur fyrir adrenvirkum efnum, ert með skjaldvakaóhóf, sykursýki, háþrýsting, æðakölkun, slagæðargúlp, blóðtappa í hjarta, óreglulegan eða hraðan púls, erfiðleika við þvaglát, æxli í nýrnahettum, þunglyndi og ert á lyfjameðferð við því. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

VIÐ STJÓRN Á sama tíma og nemendum við Skipstjórnarskólann hefur fjölgað mjög, eru blikur á lofti í atvinnuhorfum sjómanna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Nám tengt sjávarútvegi í örum vexti

Aðsókn í sjávarútvegstengt nám var 25% meiri 2013 en árið á undan. Aukinn áhugi nemenda er greinilegur á nýsköpun og fullvinnslu afurða. Fjöldi nemenda í skipstjórnarnámi hefur þrefaldast frá hruni, á sama tíma og atvinnuhorfur versna.



Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

Aðsókn í nám tengt sjávarútvegi á Íslandi hefur vaxið stöðugt frá árinu 2009 og fjölbreytni námsbrauta hefur aukist. Fjöldi nemenda í skipstjórnarnám hefur þrefaldast á fimm árum, en á sama tíma eru blikur á lofti í atvinnuhorfum sjómanna með fækkun frystiskipa. Viðsnúningur hefur orðið í aðsókn í sjávarútvegsfræði við Háskólann á Akureyri og nemendafjöldi hefur aldrei verið meiri.

Þetta kemur fram í nýrri greiningu hagfræðinga Íslenska sjávarklasans, þeirra Hauks Más Gestssonar og Bjarka Vigfússonar.

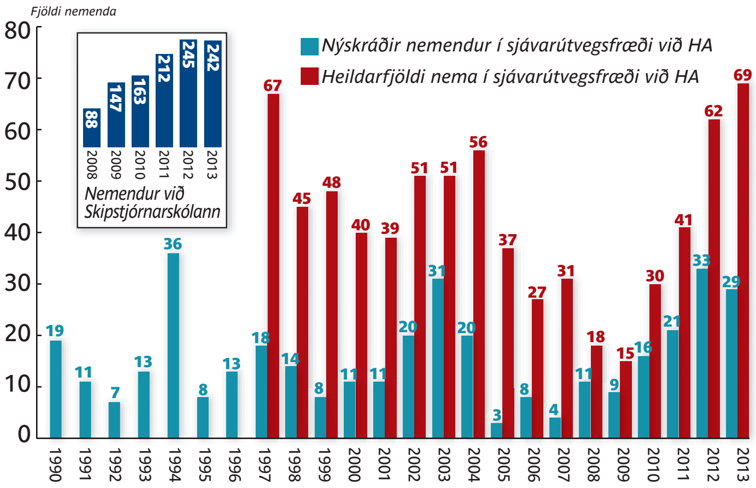
Víða tækifæri

Við lestur greiningarinnar kemur í ljós hversu fjölbreytt sjávarútvegstengt nám er á Íslandi. Þetta á bæði við um framhaldsskóla- og háskólastigið. Tækniskólinn býður námsleiðir í skipstjórn, vélstjórn, meistararéttindi í bátasmíði og meistararéttindi í netagerð. Þá býður Fisktækniskóli Íslands fisktækninám þar sem var metaðsókn í haust. Skólinn býður nú fjölbreytt nám á framhaldsskólastigi tengt sjómennsku, fiskvinnslu og fiskeldi. Fjöldi annarra framhaldsskóla býður svo upp á nám tengt sjávarútvegi. Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum býður upp á skipstjórnarbraut, Fjölbrautarskóli Suðurnesja býður upp á vélstjórnarnám sem og Verkmenntaskólinn á Akureyri. Þá er vélvirkjanám í boði í Fjölbrautarskóla Suðurlands og við Menntaskólann á Ísafirði.

Þegar sérstaklega er horft til skipstjórnarnámsins við Skipstjórnarskólann, sem nú tilheyrir Tækniskólanum, hefur stóraukist á síðastliðnum fimm árum, en fjöldi nemenda þar jókst hröðum skrefum á árunum 2008 til 2013 og nærri þrefaldaðist.

Hér ber hins vegar að líta til þess að grundvallarbreytingar eru að eiga sér stað í útgerð, eins og fjallað hefur verið um í fjölmiðlum að undanförnu. „Nú eru þó blikur á lofti í atvinnuhorfum sjómanna en á síðustu tveimur árum hefur fjölda frystitogara verið lagt eða þeim breytt í ísfiskskip. Þessari þróun fylgir þó vitaskuld aukin landvinnsla sem kallar á fleiri fiskvinnslustörf og önnur afleidd störf. Að auki hefur meðalaldur sjómanna farið stighækkandi sem bendir til þess að kynslóðaskipti séu brátt tímabær,“ segir í greiningunni.

NEMENDUR Í SJÁVARÚTVEGSFRÆÐI VIÐ HA



Heimild: Greining Sjávarklasans

HAUKUR MÁR GESTSSON

BJARKI VIGFÚSSON

Háskólinn

Á háskólastigi starfrækir Háskólinn á Akureyri einn háskóla grunnnám í sjávarútvegsfræði, grunn- og meistaranám í auðlindafræði og meistaranám í haf- og strandsvæðafræði í samstarfi við Háskólasetur Vestfjarða. Þá hefur Háskólinn á Hólum boðið upp á diplómanám í fiskeldi síðan árið 2010. Á háskólastigi eru einnig kennd einstök námskeið sem snúa að sjávarútvegi og fiskvinnslu í verkfræði-, hagfræði-, efna- og líffræðinámi við Háskóla Íslands, auk þess sem snert er á mörgum sviðum sjávarútvegs og fiskvinnslu í matvælafræði við skólann.

Þriðji stóri árgangurinn

Viðsnúningur í grunnnámi í sjávarútvegsfræði í Háskólanum á Akureyri er eftirtektarverður. Aðsókn hefur aukist mikið á undanförnum árum og síðasta haust innritaðist þangað þriðji stóri árgangurinn í röð eða 29 nýir nemendur. Heildarfjöldi nemenda í BS-námi í sjávarútvegsfræði hefur ekki verið meiri síðan 1997 þegar 67 lögðu stund á námið, en heildarfjöldi nemenda tók að fækka nokkuð skarpt eftir 2004 og varð minnst 15 árið 2009. Árið 2012 voru aftur á móti 62 nemendur skráðir í sjávarútvegsfræði við skólann.

Þessi árangur á sér nokkrar skýringar, segir í greiningu Sjávarútvegsklasans. Frá 2007 hefur markviss endurskoðun staðið yfir til að styrkja námið. Átak var gert í kynningarmálum, þjónusta við nemendur aukin og áfangar endurskoðaðir. Ekki síst var samstarf, innanlands sem utan, eflt og tengsl námsins við atvinnulífið stóraukin.

Við Háskólasetur Vestfjarða hafa 107 nemendur innritast í haf- og strandsvæðastjórnun frá 2008, margir hverjir erlendir. Á þessu ári brást Háskólasetrið við nýsköpun í sjávarútvegi sem birtist í viðleitni til að fullnýta þau verðmæti sem dregin eru á land. Fleiri frumkvöðlar horfa til hafs, segir í greiningunni og því fagnað að skólamenn hafi tekið af skarið og brugðist við þessari þróun með því að bjóða nýja námsleið.

25% aukning

Niðurstaða hagfræðinganna er að samvinna skóla og atvinnulífsins sé ein af forsendum áframhaldandi samkeppnishæfni íslensks sjávarútvegs. Innan Sjávarklasans hefur verið unnið að því að efla tengsl atvinnulífs og menntagreina, meðal annars með stofnun vefsins Verkefnamidlun.is. Í gegnum vefinn geta fyrirtæki miðlað verkefnum til nemenda, og geymir hann nú þegar á fimmta tug verkefna.

Mikilvægi þessa kristallast í að aðsókn í nám tengt sjávarútvegi hefur aukist jafnt og þétt frá hruni, og það sama á við um fjölbreytni námsins. Heildarfjöldi nýskráðra nemenda milli áranna 2012 og 2013 jókst um 25% á níu aðskildum námsbrautum tengdum sjávarútvegi, er tiltekið sem sönnun þess.

KOMDU OG SKOÐAÐU VOLVO XC60 AWD MEÐ NÝRRI OG ÖFLUGRI DÍSILVÉL
MEIRA AFL, AUKIN SPARNEYTNI OG ENN SKEMMTILEGRI Í AKSTRI

OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17 OG LAUGARDAGA KL. 12-16.

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7000 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I volvo.is

Volvo XC60 AWD, D4 dísil, 20 ventlar, 5 strokkar, 181 hö, tog 420 Nm, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 6,4 l/100 km. CO_2 169 g/km.
Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Forsætisráðherra Egyptalands sagði af sér í gær ásamt ríkisstjórn sinni:

Auðveldar framboð el Sissis

EGYPTALAND Bráðabirgðastjórn Egyptalands sagði óvænt af sér í gærmorgun. Þar með fær Abdel Fattah el Sissi frjálsar hendur til að lýsa yfir framboði sínu til forseta.

El Sissi er yfirmaður egypska hersins og hefur verið bæði varnarmálaráðherra og aðstoðarforsætisráðherra. Hann hefði þurft að segja af sér ráðherraembættunum áður en hann gæti tilkynnt um framboð.

Adlí Mansúr, forseti Egyptalands, bað Hasem el Beblaví forsætisráðherra um að sitja áfram í embættinu þangað til ný ríkisstjórn hefur verið mynduð.

Tveir mánuðir eru til forsetakosninga og fastlega reiknað með því að el Sissi muni vinna auðveldan sigur.

Núverandi bráðabirgðaríkisstjórn hefur setið frá því í júlí á síðasta ári, eða frá því stuttu eftir að herinn steypti þáverandi forseta, Mohammed Morsi, af stóli.

- gb

HASEM EL BEBLAVÍ Sagði óvænt af sér í gær en var beðinn um að sitja áfram þangað til ný ríkisstjórn verður mynduð. NORDICPHOTOS/AFP

DAGBLÖÐ Tölublöð Morgunblaðsins og DV síðustu vikuna hafa verið aðgengileg á deildu.net.

Dagblöðum deilt ólöglega

Tölublöð Morgunblaðsins og DV eru aðgengileg á síðunni deildu.net. Lögreglu hafa borist kærur vegna ólöglegs niðurhals á höfundavörðu efni á síðunni.

FJÖLMIÐLAR Síðustu vikuna hefur verið hægt að hlaða niður pdf-útgáfum af Morgunblaðinu og DV á skráarskiptasíðunni deildu.net. Pappírs- og netútgáfa blaðanna er seld í áskrift en á deildu.net getur hver sem er nálgast og deilt útgáfum blaðanna án þess að rétthafar fái greitt fyrir. Allt að tvö hundruð manns hafa síðastliðna viku hlaðið niður hverju tölublaði.

JÓN TRAUSTI REYNISSON

Jón Trausti Reynisson, útgáfustjóri DV, segir áskriftargjöldin vera meirihluta tekna blaðsins. „Við verðum auðvitað að geta borgað blaðamönnum laun og áskrifendur hjálpa okkur við það. Besta leiðin væri að koma blaðinu í þannig form að ekki væri hægt að deila því svona en við ætlum ekki að grípa til þannig aðgerða,“ segir Jón Trausti.

Óskar Magnússon, útgefandi Morgunblaðsins, þekkti ekki til málsins þegar blaðamaður hafði samband við hann en sagðist ætla að skoða strax hvernig hægt væri að bregðast við.

„Þetta er freklegt brot á höfundavörðu efni sem hér er búið til og það er óheimilt að deila því með þessum hætti. Við höfum ekki orðið fyrir þessu áður en nú munum við skoða til hvaða ráða er hægt að grípa,“ segir Óskar.

> **Við höfum ekki orðið fyrir þessu áður en nú munum við skoða til hvaða ráða er hægt að grípa.**
>
> *Óskar Magnússon, útgefandi Morgunblaðsins*

Friðrik Smári Björgvinsson, yfirmaður rannsóknarlögreglu höfuðborgarsvæðisins, segir kærur hafa borist vegna deildu.net og að málið sé í rannsókn en hann geti ekki veitt frekari upplýsingar um framgang þess.

Þær kærur tengjast myndefni sem hægt er að hlaða niður á deildu.net. Til að mynda lögðu Samtök myndrétthafa á Íslandi, SMÁÍS, fram kæru í febrúar í fyrra vegna slíks máls.

erlabjorg@frettabladid.is

Afsláttur: 600.000

Audi A4 2.0 TDI
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 35.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.290.000
KJARAKAUP: **4.690.000**

Afsláttur: 400.000

Toyota RAV4 GX plus
Árgerð 2013, bensín
Ekinn 21.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.770.000
KJARAKAUP: **5.370.000**

Afsláttur: 600.000

Suzuki Grand Vitara LUX
Árgerð 2010, bensín
Ekinn 61.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.890.000
KJARAKAUP: **3.290.000**

Afsláttur: 960.000

Toyota Land Cruiser 150 GX
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 67.000 km,
sjálfskiptur
Ásett verð:
8.550.000
KJARAKAUP:
7.590.000

Aukasæti og ný heilsársdekk

Afsláttur: 600.000

VW Tiguan Track&Style 2.0 TDI Árgerð 2012, dísil
Ekinn 36.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 5.890.000
KJARAKAUP: **5.290.000**

Afsláttur: 700.000

VW Touareg V6 3.2
Árgerð 2003, bensín
Ekinn 198.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 1.990.000
KJARAKAUP: **1.290.000**

Afsláttur: 400.000

Volvo V50
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 133.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 1.790.000
KJARAKAUP: **1.390.000**

Afsláttur: 500.000

M. Benz C200 kompressor
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 129.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.390.000
KJARAKAUP: **1.890.000**

Afsláttur: 350.000

Hyundai i30
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 30.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.690.000
KJARAKAUP: **2.340.000**

Afsláttur: 800.000

MM Pajero 3.5 Dakar
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 119.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 2.790.000
KJARAKAUP: **1.990.000**

Afsláttur: 500.000

VW Passat Alltrack
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 33.000 km,
sjálfskiptur
Ásett verð: 5.890.000
KJARAKAUP:
5.390.000

Fjórhjóladrifi, 170 hestöfl, meðaleyðsla um 7 l./100 km, dráttarbeisli og leiðsögukerfi

Afsláttur: 570.000

Nissan Pathfinder LE
Árgerð 2005, dísil
Ekinn 132.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 3.260.000
KJARAKAUP: **2.690.000**

Afsláttur: 400.000

Skoda Superb 1.8T
Árgerð 2006, bensín
Ekinn 150.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 1.690.000
KJARAKAUP: **1.290.000**

KJARAKAUP

Úrval notaðra bíla á **einstöku** verði

HEKLA býður einstök kjör á völdum notuðum bílum út febrúar, eða á meðan birgðir endast. Fyrstir koma, fyrstir fá. Bílarnir eru til sýnis hjá HEKLU, Laugavegi 170-174. Kjarakaup HEKLU gera þér kleift að eignast gæðabíl á einstöku verði.

Afsláttur: 540.000

Hyundai Tucson 2700 4x4 Árgerð 2007, bensín
Ekinn 113.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: 1.890.000
KJARAKAUP: **1.350.000**

Afsláttur: 400.000

VW Golf Trendline TDI
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 64.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 2.750.000
KJARAKAUP: **2.350.000**

Afsláttur: 400.000

Toyota Corolla 1600 Sol
Árgerð 2007, bensín
Ekinn 142.000 km, beinskiptur
Ásett verð: 1.690.000
KJARAKAUP: **1.290.000**

Kíkið inn á: heklanotadirbilar.is

HEKLA NOTAÐIR BÍLAR

Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

FJÖLMENN MÓTMÆLI Mikill fjöldi var á Austurvelli í gær og kröfðust þess að ríkisstjórnin tæki til baka þingsályktunartillögu um að aðildarviðræðum yrði hætt við ESB. Mótmælin voru friðsamleg. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Krafa um þjóðaratkvæðagreiðslu

Hátt í fjögur þúsund manns mættu á Austurvöll í gær til að mótmæla tillögu ríkisstjórnarinnar um að draga til baka umsókn að ESB.

MÓTMÆLI Kröfur þeirra þúsunda sem söfnuðust saman á Austurvelli í gær voru skýrar. Mótmælendur kröfðust þess að ríkisstjórnin tæki til baka þingsályktunartillögu um að umsókn Íslands um aðild að Evrópusambandinu yrði dregin til baka. Jafnframt kröfðust fólk þess að fá að kjósa um hvort halda ætti aðildarviðræðum við ESB áfram.

Mótmælin voru fremur friðsamleg. Sumir framkölluðu hávaða með því að berja í járngrindverk sem lögreglan hafði komið upp fyrir framan Alþingishúsið. Nokkrir börðu tómar mackintosh-dósir, potta og pönnur. Þeir sem stóðu við Alþingishúsið hrópuðu: „Meira lýðræði“, aðrir kölluðu „svikstjórn“.

„Maður vissi ekki á hverju maður átti von. Þetta var sjálfsprottið framtak hjá einum manni. Ég var glaður og hissa að sjá hversu margir komu og sýndu vilja sinn í verki í skítakulda,“ segir Jón Steindór Valdimarsson, formaður samtakanna Já, Ísland, félags þeirra sem vilja ganga í Evrópusambandið.

Jón Steindór segir ekkert ákveðið um frekari mótmæli á Austurvelli. Mótmælin í gær sýni hins vegar að fólk hafi mikinn áhuga á málefninu.

„Þátttakan í þeim sýnir okkur svart á hvítu að fólk er tilbúið að leggja ýmislegt á sig. Það er augljóst að við munum halda baráttunni áfram,“ segir Jón Steindór.

johanna@frettabladid.is

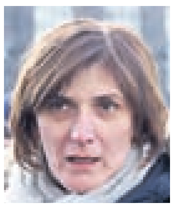
FÓLKIÐ Á AUSTURVELLI

Ég vil sýna samstöðu með þeim sem hér eru og mótmæla ofríki ríkisstjórnarinnar í ESB-málinu. Ríkisstjórnin er að svíkja þau loforð sem hún gaf í kosningunum að fólk fengi að kjósa um framhald aðildarviðræðnanna. Því krefst ég þess að þingsályktunartillagan verði dregin til baka. *Rafn Baldursson*

Ég er á móti þessari þingsályktunartillögu um að hætta viðræðum. Það á að leggja málið í dóm þjóðarinnar en áður þarf að fara fram málefnaleg umræða um stöðu okkar. Umræðan um ESB-aðild er orðin afar skrýtin, farin að snúast um einhverja öfgakennda sjálfstæðishugsun. *Friðrik Þór Snorrason*

Ég er að mótmæla þessari þingsályktunartillögu. Ég held að það sé gjörsamlega galið að slíta viðræðum við Evrópusambandið. Ég vil að þingsályktunartillagan verði dregin til baka og viðræðum verði haldið áfram. Menn skynja kannski tóninn í þessum mótmælum og skipa nýja samninganefnd og setji sér ný markið varðandi viðræður við Evrópusambandið. *Gunnar A. Ólafsson*

Ég er að mótmæla þessari þingsályktunartillögu sem ég tel í megindráttum ranga. Hún er algjörlega á skjön við það sem talað var um fyrir kosningar. Fólkið sem situr á þingi situr þar í okkar umboði. Þegar þingmenn gefa út yfirlýsingar í aðdraganda kosninganna eiga þeir að standa við þær. Ég vil að þingsályktunartillagan verði tekin út af borðinu og málið fari í þjóðaratkvæðagreiðslu. *Ingibjörg Lilja Ómarsdóttir*



Ég vil fá að kjósa um áframhald samningaviðræðna. Ég vil fá samning við ESB, í framhaldinu vil ég fá að skoða hann, vega hann og meta og kjósa um hann. Ég stend í þeirri von að ríkisstjórnin hlusti og leyfi okkur að kjósa um samning, annars væri ég ekki hér. *Áslaug Einarsdóttir*

Mér er nóg boðið af ofríki ríkisstjórnarinnar undanfarna daga, vikur og mánuði, það er komið nóg. Ég vil að það verði lagt fyrir þjóðina í atkvæðagreiðslu hvort við höldum áfram aðildarviðræðum við Evrópusambandið. *Jóhanna Arnórsdóttir*

PIPAR\TBWA · SÍA · 140561

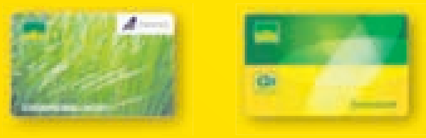
-10 kr.

af lítranum í dag, þriðjudag, hjá ÓB og Olís með ÓB-lyklinum

Í dag, þriðjudag, er 10 kr. afsláttur af eldsneytislítranum til ÓB- og Olís-lykilhafa. Afslátturinn gildir bæði á ÓB- og Olís-stöðvum.

ÓB olís

Sæktu um lykil núna á ob.is eða á næstu Olís-stöð!



Afslátturinn gildir einnig með Staðgreiðslukorti og Tvennukorti Olís.

ICELANDAIR

Til að safna Vildarpunktum Icelandair með ÓB-lyklinum þarf að hafa hann tengdan Visa Icelandair korti, American Express vildarkorti eða Einstaklingskorti Olís. Einnig er hægt að safna punktum með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi ÓB eru á ob.is/Vildarkerfi.

ÓB

INNANLANDSFLUG Þó að Keflavíkurflugvöllur gæti annað innanlandsflugi er líklegt að farþegum myndi fækka um allt að 40 prósent færist flugið frá Reykjavík til Keflavíkur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sóknarfæri að fá ferðamenn á flug

Aðeins tíundi hver farþegi í innanlandsflugi er erlendur ferðamaður og þar er helsta sóknarfæri innanlandsflugsins samkvæmt nýrri skýrslu. Keflavíkurflugvöllur gæti tekið við innanlandsflugi en farþegum myndi fækka um 25 til 40 prósent yrði það raunin.

SAMGÖNGUR Erlendir ferðamenn eru lítill hluti flugfarþega innanlands. Fjölgun þeirra gæti verið besti möguleiki innanlandsflugsins til að fjölga farþegum. Þetta er ein af niðurstöðum nýrrar skýrslu um innanlandsflug um Keflavíkurflugvöll.

Í skýrslunni, sem unnin er af Heklunni, atvinnuþróunarfélagi Suðurnesja, fyrir Samtök sveitarfélaga á Suðurlandi, segir að innanlandsflug megi „muna fífil sinn fegri“.

Þar segir að farþegum hafi fækkað stöðugt síðustu ár. Á árinu 2012 fóru tæplega 406 þúsund farþegar um Reykjavíkurflugvöll, og hafði þeim fjölgað 7,2 prósent frá árinu á undan. Af farþegunum 406 þúsund voru um 47 þúsund erlendir ferðamenn, um 11,6 prósent.

„Ég gerði mér ekki grein fyrir því að svona fáir erlendir ferðamenn nýti sér innanlandsflugið,“ segir Berglind Kristinsdóttir, framkvæmdastjóri Sambands sveitarfélaga á Suðurnesjum og Heklunnar, atvinnuþróunarfélags Suðurnesja.

Hún segir upplýsingar um samsetningu farþega í innanlandsflugi sýna að flugferðir innanlands séu að verða undir í samkeppninni við einkabílinn með batnandi vegakerfi. Helsta sóknarfærið fyrir innanlandsflugið virðist vera að auka fjölda erlendra ferðamanna sem fljúgi innanlands.

Að mati skýrsluhöfunda er Keflavíkurflugvöllur vel í stakk búinn til að taka við innanlandsflugi. Innanlandsfluginu yrði að halda aðskildu frá millilandaflugi, og því þyrfti annaðhvort að byggja flugstöð fyrir innanlandsflugið eða koma því fyrir í byggingum sem þegar eru til staðar.

Tölur frá Flugfélagi Íslands, sem vitnað er til í skýrslunni, sýna að félagið reiknar með að farþegum myndi fækka um 25 til 40 prósent færi innanlandsflugið frá Reykjavíkurflugvelli til Keflavíkurflugvallar.

Berglind telur þessar upplýsingar ekki til þess fallnar að slá hugmyndir um að færa innanlandsflugið til Keflavíkur út af borðinu.

„Það fer eftir því hvaða mælikvarða við notum við að meta hagkvæmni. Hvort talað sé um hagkvæmnina af því að samþætta flug á einum stað eða hvort tekið sé tillit til ferðatíma fólks,“ segir Berglind.

brjann@frettabladid.is

Kanna flutning á æfinga- og kennsluflugi

Isavia vinnur nú að könnun á því hvort færa eigi allt æfinga- og kennsluflug frá Reykjavík og Keflavík. Fram kemur í skýrslu sem unnin var fyrir Samband sveitarfélaga á Suðurnesjum að verði af þeim flutningi muni það hafa nokkur áhrif á flugskóla sem séu starfandi við þessa tvo flugvelli, þar með talið Flugakademíu Keilis sem starfar á Ásbrú í Keflavík.

BIFRÖST Háskóli í samstarfi við Skallagrím. FRÉTTABLAÐIÐ/

Tækifæri fyrir fótboltamann:

Skólagjöld fyrir knattspyrnuleik

SKÓLAR Háskólinn á Bifröst og Knattspyrnudeild Skallagríms auglýsa eftir umsóknum um um svokallaðan Bifrastarstyrk Knattspyrnudeildar Skallagríms. Í styrknum felst að skólagjöld við háskólann eru felld niður gegn því að leikmaðurinn leiki knattspyrnu með meistaraflokki Skallagríms í eitt skólaár eða samkvæmt nánara samkomulagi. Skólagjöldin nema frá 138 þúsund krónum til 275 þúsund króna á önn eftir því hversu margar einingar eru teknar. Sambærilegur styrkur er veittur við körfuknattleiksdeild Skallagríms. - gar

LÁTRABJARG Náttúruperlan er vestasti oddi Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Verndarsvæði stækkað:

Nýr þjóðgarður við Látrabjarg

UMHVERFISMÁL Bæjarstjórn Vesturbyggðar segist fagna tillögu Breiðafjarðarnefndar um stækkun verndarsvæðis frá Öndverðarnesi að Bjargtöngum. Mikilvægt sé að friðlýst svæði og þjóðgarðar séu hluti af verndarsvæði Breiðafjarðar. Unnið er að stofnun þjóðgarðs á Látrabjargi. Bæjarstjórnin vill svæðisskipulag og nýtingaráætlun fyrir Breiðafjörð. Miklu skipti að sveitarfélög við Breiðafjörð séu sammála um hvernig eigi að standa að nýtingu, uppbyggingu og vernd svæðisins.“ - gar

VEITIR ÖRYGGI Hundar eiga að vernda ofsótta í Örebro í Svíþjóð. NORDICPHOTOS/GETTY

Tilraun lögregluyfirvalda:

Lána ofsóttum Svíum hunda

SVÍÞJÓÐ Lögreglan í Örebro í Svíþjóð reynir nú nýja aðferð til þess að hjálpa einstaklingum sem sæta ofsóknum. Lögreglan ætlar að kanna hvort hundar veiti þeim öryggistilfinningu og hefur í því skyni lánað tveimur konum sérþjálfaða hunda. Önnur þeirra hefur varla þorað að fara út úr húsi í nokkur ár. Verði árangur tilraunarinnar góður er mögulegt að fleiri hundar verði þjálfaðir til slíkra verka.

Sænskir fjölmiðlar hafa það eftir lögreglunni í Örebro að þar sæti nú 70 einstaklingar ofsóknum. - ibs

Svíar báðu Efnahags- og framfarastofnun Evrópu að meta ástæður lélegs árangurs í sænskum skólum:

Hækka þarf laun hjá sænskum kennurum

SVÍÞJÓÐ Hækka þarf laun kennara í Svíþjóð. Þetta er mat OECD, Efnahags- og framfarastofnunar Evrópu, sem beðin var um greiningu á sænskum skólum í kjölfar óvenju lélegs árangurs sænskra nemenda í síðustu PISA-könnun.

OECD bendir á að Svíar hafi lagt meiri áherslu á minni bekki í stað betri kennara. Niðurstöður rannsókna sýni að lítil tengsl séu milli árangurs nemenda og stærðar bekkja.

Stofnunin bendir jafnframt á að í löndum þar sem árangur í PISA-könnuninni hafi verið góður séu kennarar með hærri laun og hafi einnig möguleika á frama í starfi sem sé afar mikilvægt.

Sænskir fjölmiðlar greina frá því að Jan Björklund, menntamálaráðherra Svíþjóðar, hafi sagt augljóst að kennarastarfið þurfi að verða eftirsóknarverðara. Sveitarfélögin hafi ekki axlað ábyrgðina sem fylgdi því að taka við skólunum.

Haft er eftir yfirmanni menntamála hjá OECD, Andreas Schleicher, að allir kennarar eigi að hafa miklar væntingar til allra nemenda.

Nemendur í löndum sem koma vel út úr PISA-könnuninni segi að það sé þeirra eigin vinna, ásamt stuðningi kennara, sem leiði til góðs árangurs. - ibs

JAN BJÖRKLUND Menntamálaráðherra Svíþjóðar segir kennarastarfið þurfa að verða eftirsóknarverðara. NORDICPHOTOS/AFP

FRAMTÍÐ IÐNNÁMS

Stytting framhaldsskólans, vinnustaðanám og fagháskóli

Menntaþing SAMIÐNAR verður haldið föstudaginn 28. febrúar 2014 á Grand Hóteli Reykjavík

KL. 13.00 SETNING

Hvernig gerum við iðnnámið samkeppnishæft við bók námið og hvaða áhrif hefur stytting framhaldsskólans á iðnnám?
Illugi Gunnarsson, mennta-og menningarmálaráðherra

KL. 13.30 UM STYTTINGU IÐN- OG VERKNÁMS

Hvernig munu skólar bregðast við styttingaráformum? Hvaða áhrif hefur stytting náms til stúdents prófs á lengd iðnnáms? Iðnnám og framhaldsskólapróf.
Ingi Bogi Bogason, aðstoðarskólameistari Borgarholtsskóla

Fyrirspurnir og viðbrögð

KL. 14.00 VINNUSTAÐANÁM / STARFSÞJÁLFUN

Er starfsþjálfun á vinnustað nauðsynleg? Hvernig er vinnustaðanámi háttað í Hollandi og Finnlandi.
Ólafur Ástgeirsson, sviðsstjóri bygginga- og mannvirkjasviðs IÐUNNAR Fræðsluseturs

Er það samfélagskylda fyrir tækjanna að taka nema í starfsþjálfun?
Dagmar Viðarsdóttir, starfsmannastjóri ÍAV

Skóli sem vinnustaður, vinnustaður sem skóli.
Baldur Gíslason, skólameistari Tækniskólans,

Fyrirspurnir og viðbrögð

KL. 15.00 FRAMHALDSMENNTUN IÐNAÐARMANNA

Er þörf á sérstökum fagháskóla?
Hilmar Harðarson, formaður Samiðnar

Nám við HR í framhaldi af iðnnámi, hvernig mætum við þörfum iðnaðarmanna og atvinnulífsins.
Dr.Ing. *Guðrún Arnbjörg Sævarsdóttir*, forseti tækni- og verkfræðideildar hjá HR

Hvernig menntun þarf atvinnulífið?
Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir forstöðumaður mennta- og nýsköpunarsviðs SA.

Fyrirspurnir og viðbrögð

KL. 16.15 SAMANTEKT
Dr. Elsa Eiríksdóttir Lektor í verk- og starfsmenntun við Menntavísindasvið HÍ

KL. 16.30 RÁÐSTEFNUSLIT

Ráðstefnustjóri:
Edda Jóhannesdóttir náms- og starfsráðgjafi hjá IÐUNNI Fræðslusetri

MENNTAÞINGIÐ ER ÖLLUM OPIÐ

Samiðn SAMBAND IÐNFÉLAGA

SKOÐUN

Hverju var lofað og hvað er verið að svíkja?

Slitastjórnin

Nú er algjörlega skýrt að tal stjórnarflokkanna beggja fyrir kosningar um að þjóðin fengi að taka ákvörðun í atkvæðagreiðslu um framhald aðildarviðræðnanna við Evrópusambandið var tómt fals, til þess ætlað að slá ryki í augu kjósenda.

Báðir flokkar ályktuðu á landsfundi að hætti ætti viðræðum og ekki halda áfram nema eftir þjóðaratkvæðagreiðslu. Formenn beggja flokka gáfu hins vegar líka til kynna fyrir kosningar að sú atkvæðagreiðsla yrði á fyrrihluta kjörtímabilsins.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson sagði þannig aðspurður í Fréttablaðinu 24. apríl í fyrra, þremur dögum fyrir kosningar, að atkvæðagreiðsla gæti jafnvel orðið snemma á kjörtímabilinu. Þetta var enn skýrara í tilviki Sjálfstæðisflokksins, þar sem í kosningabæklingum og -auglýsingum flokksins stóð: „Kjósendur ákveði í þjóðaratkvæðagreiðslu á kjörtímabilinu hvort aðildarviðræðum skuli haldið áfram.“ Bjarni Benediktsson, formaður flokksins, sagði: „Við viljum opna fyrir þjóðaratkvæðagreiðslu og ég tel rétt að stefna að henni á fyrri hluta kjörtímabilsins.“

Þessi aðlögun á stefnu landsfundar var ekki tilviljun; Bjarni vissi að út á hana fengi hann atkvæði sjálfstæðisfólks, sem vildi ekki loka dyrunum að ESB-aðild. Hann lét því sem hann ætlaði að hafa á þeim rifu. Nú telur hann þjóðina ekki eiga að hafa neitt um málið segja. Það á að skella í lás.

Umfjöllun Fréttablaðsins 24. apríl 2013 snerist um að sú staða gæti komið upp að Sjálfstæðis- og Framsóknarflokkur stýrðu lokaspretti viðræðna við ESB þvert á eigin stefnu, ef þjóðin samþykkti í atkvæðagreiðslu að ljúka viðræðunum. Á þessum tíma voru Sigmundur og Bjarni sammála um að það væri vissulega flókið, en hvorugur hélt því fram sem er nýja mantran; að það gangi bara alls ekki að flokkar sem eru andvígir ESB-aðild framkvæmdu þannig þjóðarviljann.

Þvert á móti sagði Bjarni: „Við höfum haft það sem hluta af okkar stefnu að opna fyrir þjóðaratkvæðagreiðslu til að útkljá þetta mál og við munum standa við það.“ Nú heitir það hjá honum að það væri „súrrealískt“ að ætlast til að ráðherrarnir tækju mark á því ef þjóðin vildi halda áfram viðræðum.

Margir skildu stjórnarsáttmálann þannig í upphafi að þjóðaratkvæðagreiðsla yrði haldin. Þegar sáttmálinn var kynntur sagði forsætisráðherrann að það kæmi „að sjálfsögðu“ til atkvæðagreiðslu, en það þyrfti að ræða tímasetninguna. Í sáttmálanum stendur líka að úttekt á stöðu aðildarviðræðna verði „lögð fyrir Alþingi til umfjöllunar og kynnt fyrir þjóðinni“.

Raunin er að umræðu um þá úttekt var ekki einu sinni lokið á Alþingi þegar stjórnin lagði fram tillöguna um að slíta aðildarviðræðum. Loforðið um að stjórnin kynni þjóðinni skýrsluna verður líka svikið, enda er sú kynning tilgangslaus úr þessu.

Sumir stjórnarliðar bera nú fyrir sig að fyrri ríkisstjórn hafi ekki orðið við kröfum um þjóðaratkvæðagreiðslu um hvort sækja ætti um aðild að ESB. Munurinn er sá að síðasta stjórn lofaði engum þjóðaratkvæði og sveik fyrir vikið ekkert loforð.

Vinnubrögðin í þessu máli eru bæði óvönduð og óheiðarleg. Ríkistjórnin hefur ekki bara ákveðið að slíta aðildarviðræðunum, heldur slítur hún líka trúnað við kjósendur sem tóku mark á því sem sagt var fyrir kosningar.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@frettabladid.is* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds.

ISSN 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Alltaf einhver að hlusta

Fjölmiðlar á Möltu voru ekki lengi að reka augun í rangfærslur formanns fjárlaganefndar, Vigdísar Hauksdóttur, í þættinum Mín skoðun sem er á dagskrá Stöðvar 2 á sunnudögum. Þar sagði Vigdís um helgina að Malta væri ekki sjálfstætt ríki, heldur sjálfstjórnarhérað undir öðru ríki. Ummælin birtust í mest lesnu frétt vefmiðilsins Times of Malta í gær. Það er nefnilega þannig að þó að við séum fámenn, skiptum litlu máli í stóra samhengi hlutanna úti í heimi, þá er samt alltaf einhver að hlusta. Það virðist þó sem íslenskir stjórnmálamenn haldi að þeir geti ausið upp úr sér rangfærslum, vitleysu og fáfræði, sér í lagi um utanríkismál, án þess að nokkur veiti því athygli.

Þau byrjuðu!

Evrópumálin voru rædd í þinginu í gær og óhætt að segja að bæði hafi verið sjóðandi hiti inni í Alþingishúsinu og fyrir utan það þar sem hátt í 4.000 manns mótmæltu því sem gerðist innandyra. Stjórnarandstaðan mótmælti því að tillaga utanríkisráðherra um að draga umsókn Íslands að ESB til baka væri tekin á dagskrá áður en umfjöllun um skýrslu Hagfræðistofnunar Háskólans væri lokið. Meðal þess sem kom fram í röksemdafærslu fjármálaráðherra, Bjarna Benediktssonar, fyrir því að rétt væri að haga málum með þessum hætti var að þegar upphaflega var sótt um aðild að ESB hafi ekki liðið langur tími frá því að tillaga var lögð fram þar til umræða hófst á þinginu. Það er dæmalaust hversu stjórnmálamenn eru duglegir við að fordæma vinnubrögð annarra þegar þeir ráða ekki sjálfir ferðinni, en haga sér svo með nákvæmlega sama hætti þegar þeir komast að kjötkötlunum. Er í alvörunni aldrei hægt að gera betur en þetta?

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR

Gegn síma 1905 og ESB 2014?

EVRÓPUMÁL

Bolli Héðinsson
hagfræðingur

Einn af atburðum Íslandssögunnar sem er við það að falla í gleymsku átti sér stað fyrir rétt rúmum hundrað árum þegar bændur riðu hópum saman til Reykjavíkur, sumarið 1905, til að mótmæla lagningu sæstrengs til Íslands; já þið lásuð rétt, til að mótmæla því að lagður yrði símastrengur til landsins! Engu er líkara en við séum að upplifa sambærilega atburði nú þegar ríkisstjórnin hefur samþykkt að loka fyrir fullt og fast einum þeirra dyra sem þjóðinni hafa staðið opnar til að kanna hvort þar fyrir innan væri að finna eitthvað sem til framfara gæti horft í samfélagi okkar.

Framtíðinni slegið á frest

Sagan hefur farið heldur ómildilegum höndum um þá bændur sem riðu til höfuðstaðarins sumarið 1905 til að mótmæla lagningu símans. Eru þeir iðulega nefndir til sögunnar þegar nefna þarf sláandi dæmi um skammsýni og misskilda þjóðarhagsmuni. Bændunum gekk ekki nema gott eitt til en það er ólíklegt að það framfaratímabil sem hófst hér með heimastjórn framsýnna manna 1904, hefði hafist af jafnmiklum eldmóð og gengið jafnhratt fyrir sig og raun ber vitni nema af því að fyrir stjórn landsins fóru stórhuga menn sem litu á útlönd sem tækifæri en ekki ógn og voru óhræddir við að fara ótroðnar slóðir í framfarasókn þjóðarinnar.

Bændurnir buðu þó upp á valkost …

Bændurnir sem voru á móti símanum höfðu þó plan-B, þ.e. valkost við lagningu símastrengsins. Það er meira en sagt verður um núverandi ríkisstjórn sem ætlar sér bara að hafna ókönnuðum tækifærum, án þess að bjóða upp á neinn annan valkost en þann að halda áfram á þeirri braut sem endaði svo eftirminnilega í hruninu. Lengst af undir öruggri stjórn þeirra sömu flokka og nú sitja í ríkisstjórn.

Ríkisstjórnin vill aðeins hætta aðildarviðræðum við ESB en ekki segja okkur hvað hún vill í staðinn. Hver verði framtíðarstefnan í gjaldmiðilsmálum? Munu þeir viðurkenna að þjóðin losnar aldrei við gjaldeyrishöft til fulls með íslenska krónu? Geta þeir sagt okkur hvernig eigi að auka framleiðni íslensks atvinnulífs, hvernig við fáum búið við gjaldmiðil sem verður að fullu nothæfur, fyrir stóra sem smáa, innanlands og utan? Hvernig við fáum búið við lága vexti og stöðugt verðlag eins og tíðkast meðal þjóða sem búa í alvöru hagkerfum? Nei, þjóðin skal bara „tátla hrosshárið okkar“ með „er þetta nokkuð fyrir okkur“-hugarfarinu.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **RITSTJÓRNARFULLTRÚI:** Álfrún Pálsdóttir *alfrun@frettabladid.is* **VIÐSKIPTI:** Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is* **MENNING:** Friðrika Benónýsdóttir *fridrikab@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Lilja Katrín Gunnarsdóttir *liljakatrin@frettabladid.is* **VÍSIR:** Kolbeinn Tumi Daðason, *kolbeinntumi@visir.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Einelti og heilsufar barna

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Það er okkur öllum ljóst að einelti á ekki að eiga sér stað. Engu að síður er það daglegt brauð víða. Við sem erum foreldrar, og jafnvel fagaðilar, höfum sannarlega áhyggjur af einelti vegna þess að eineltið er oft mjög dulið. Krakkar tjá sig ekki endilega um það sem fram fer innan veggja skólans, við íþróttaiðkun eða annars staðar. Fullorðnir sem verða fyrir einelti gera það ekki heldur og þrátt fyrir vakningu í samfélaginu koma enn reglulega upp eineltismál. Einelti þarf því að vera stöðugt í umræðunni.

Einelti er endurtekið niðurlægjandi áreiti eða ofbeldi; líkamlegt, andlegt eða félagslegt. Það er framkvæmt af hálfu einstaklings eða hóps og beinist gegn öðrum einstaklingi. Þolendur eiga iðulega erfitt með að verjast þessu áreiti og það getur haft ófyrirsjáanlegar afleiðingar fyrir heilsu þeirra.

Við höfum um langt skeið vitað að sá sem verður fyrir einelti getur glímt við margs konar vandamál í kjölfarið og sá vandi er oftast andlegur. Kvíði, vanlíðan, óöryggi, depurð, einangrun og spenna og jafnvel hegðunarraskanir geta átt rætur að rekja til eineltis. Einkennin geta komið fram strax eða hægt og rólega eftir því sem niðurbrot einstaklingsins eykst. Fjölskylda, vinir og aðrir geta átt erfitt með að átta sig á ástandinu þar sem þolandi tjáir sig oft ekki. Opinská umræða og samtöl geta hjálpað, auk þess sem vitundarvakning í skólum og atvinnulífi skilar miklu.

Dulin einkenni

Nýlega hefur þó komið í ljós að mun fleiri vandamál geta fylgt því að lenda í slíku áreiti. Grein sem var rituð í tímaritið Pediatrics fyrir nokkru varpar ágætu ljósi á tengINGuna við heilsufar barna sem verða fyrir einelti í lengri tíma. Þar kemur í ljós að margháttuð heilsufarsleg vandamál koma upp sem myndu flokkast sem líkamleg. Börn kvarta yfir höfuðverk, magaverk, svima, svefntruflunum, lystarleysi, ógleði og öndunarfæraeinkennum. Því er nokkuð ljóst að andleg vanlíðan getur framkallað öll framangreind atriði. Við þekkjum það til dæmis hjá fullorðnum sem í kvíðakasti upplifa mikinn brjóstverk eða andnauð auk meltingartruflana.

Hin duldu einkenni og áhrif á heilsufar til lengri tíma geta birst á enn fjölbreyttari hátt. Það er t.d. þekkt að fórnarlömb eineltis draga sig í hlé, stunda síður íþróttir og hafa tilhneigingu til minni þátttöku í verkefnum og hópavinnu. Auk þess hefur viðvarandi streituálag á börn að öllum líkindum hamlandi áhrif á vöxt og þroska, ekki bara líkamlegan heldur einnig andlegan. Það má heldur ekki gleyma ónæmiskerfinu. Við vitum í dag að margir sjúkdómar sem tengjast ónæmiskerfinu og ræsingu þess koma fram undir miklu álagi, eitt af fjölmörgum dæmum þess er sóríasis.

Minni skipulögð hreyfing hefur áhrif á beinþéttni, sérstaklega á vaxtarskeiðinu. Það er því gríðarlega mikilvægt að börn hreyfi sig og tryggi að lagt sé inn í beinabankann á réttum tíma. Sumir hafa haldið því fram að hegðunarmynstur sem koma fram í kjölfar vanlíðanar, t.d. reykingar, áfengis- og vímuefnaneyslu megi rekja til eineltis. Aðrir telja að sá sem hefur orðið fyrir slíku sé í meiri hættu að fá hjarta- og æðasjúkdóma eða jafnvel krabbamein.

Ekki er hægt að fullyrða þetta með beinum hætti en þó við getum ekki á einfaldan máta mælt streitu og álag er ljóst að þar liggur einn af stóru áhrifavöldum í þróun og meingerð sjúkdóma í dag. Hvort slíkt byggir að hluta til á einelti skal ósagt látið, en það eru til afturvirkar rannsóknir sem sýna fram á alvarlegra sjúkdóma og þróun þeirra í samhengi við áföll og vanlíðan. Við skulum því öll sameiginlega vera vakandi fyrir því að hindra að nokkur einstaklingur lendi í einelti, hvort sem hann er barn eða fullorðinn. Það á ekki að líða slíkt undir nokkrum kringumstæðum. Gamaldags stríðni, eins og kallað var, herðir ekki, hún brýtur niður og skapar vandamál og sjúkdóma. Komum í veg fyrir það!

> Gamaldags stríðni, eins og kallað var, herðir ekki, hún brýtur niður og skapar vandamál og sjúkdóma. Komum í veg fyrir það!

Kraftur léttir róðurinn

HEILBRIGÐISMÁL
Halldóra Víðisdóttir
hjúkrunarfræðingur og formaður Krafts

Fjárhagur og kostnaður ungra krabbameinssjúklinga til heilbrigðiskerfisins er viðfangsefni sem við hjá Krafti, stuðningsfélagi fyrir ungt fólk og aðstandendur, þreytumst ekki að ræða enda varðar viðfangsefnið hagsmuni okkar félagsmanna og getur haft mikil áhrif á líf þeirra.

Ungt fólk þekkir margt af eigin raun hvaða áhrif langvinn veikindi vegna krabbameins hafa á fjárhag fjölskyldunnar, bæði vegna aukinnar kostnaðarþátttöku í heilbrigðiskerfinu og tekjumissis fjölskyldunnar um lengri tíma. Það að greinast með krabbamein er mikið áfall fyrir ungt fólk, ekki síst ungt fólk í blóma lífsins og eru andlegt álag og líkamleg vanlíðan óhjákvæmilegir fylgifiskar veikindanna. Fjárhagsáhyggjur eru svo ekki til að minnka álagið og þessi streituvaldur ætti að vera undanskilinn úr lífi þeirra sem þurfa að takast á við jafn erfið veikindi og krabbamein. Þeir sem ekki hafa gengið í gegnum krabbameinsmeðferð þurfa sjaldnast að hafa áhyggjur af þessum efnum. Krabbamein er oft sjúkdómur eldra fólks og því gerir enginn ráð fyrir að greinast með krabbamein á unga aldri.

Kraftur hefur ekki farið varhluta af þeirri miklu neyð sem ungar fjölskyldur standa frammi fyrir þegar annar framfærsluaðilinn á heimilinu, eða jafnvel sá eini, veikist af krabbameini. Oft og tíðum er leitað til félagsins eftir fjárhagsaðstoð – einfaldlega til þess að endar nái saman. Þá er fjölskyldan fyrir löngu búin að draga saman seglin, varasjóðurinn genginn til þurrðar, fjölskyldubíllinn seldur og tómstundir og íþróttaiðkun barnanna heyra sögunni til.

Styrktarsjóður

Það kostar að leita til heilbrigðisþjónustunnar. Í hvert sinn sem einstaklingur þarf á göngudeildar- eða læknisþjónustu að halda þarf hann að taka upp veskið. Fjárhæðirnar eru stundum litlar en safnast þegar saman kemur. Það er því ekki að ástæðulausu að við hjá Krafti teljum nauðsynlegt að stofna sérstakan styrktarsjóð sem félagsmenn geta sótt í til þess að létta þeim fjárhagslegu byrðar sem krabbameinið leggur á herðar fjölskyldufólki. Verum minnug þess að ungar fjölskyldur eru að öllu jöfnu skuldsettar fyrir vegna náms- og húsnæðislána og því ekkert svigrúm til þess að takast á við óheyrilega háan kostnað við heilbrigðisþjónustu vegna krabbameins.

En til þess að þessi draumur okkar hjá Krafti geti ræst verðum við að treysta á velvild þeirra sem meira mega sín í samfélaginu – því ekki höfum við hingað til sótt okkar fjármuni til opinberra aðila. Í ár á Kraftur 15 ára afmæli og er það einlægur ásetningur okkar að stofna styrktarsjóð á afmælisárinu; sjóð til þess að hjálpa okkar fólki að standa ölduna þegar sortinn er sem mestur í lífinu. Við munum sannarlega leggja hart að okkur við að ná þessu markmiði á afmælisári Krafts og heitum á þá sem aflögu eru færir að minnast okkar í þeirri viðleitni og hjálpa okkur að hjálpa öðrum.

AKTU LENGRI LEIÐINA.

Kannastu við tilfinninguna? Bíllinn kraftmikill og skemmtilegur í akstri, fáir á ferli, eldsneytisnotkunin lægri en þú hefur áður kynnst þannig að þú velur lengri leiðina heim. BMW X1 xDrive18d er fjórhjóladrifinn sportjeppi með 8 gíra sjálfskiptingu og 143 hestafla dísilvél sem notar aðeins 5,4 l/100 km. Við skorum á þig að koma og reynsluaka þessum einstaka bíl frá BMW.

BMW X1 xDrive18d – 5,4 l/100 km*
Verð 6.590 þús. kr. sjálfskiptur

BMW EfficientDynamics
Less emissions. More driving pleasure.

ENNEMM / SÍA / NM61262

B|L

*Miðað við uppgefnar viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

BL Sævarhöfða 2, sími 525 8000

Með svo blíð boðefni

Þórunn Erlu- og Valdimarsdóttir var einn þriggja rithöfunda sem fengu Fjöruverðlaunin– bókmenntaverðlaun kvenna 2014. Þau hlaut hún fyrir Stúlku með maga–skáldættarsögu.

„Athygli er góð þegar um tilverurétt er að ræða og alltaf þarf maður að stinga einhverju í vanmáttargatið,“ segir Þórunn Erlu- og Valdimarsdóttir, alsæl með Fjöruverðlaunin 2014 í flokki fagurbókmennta fyrir bókina Stúlka með maga – skáldættarsaga, sem JPV gaf út. Hún segir konurnar í úthlutunarnefndinni skila fínni vinnu sem þær fái ekkert fyrir, því opinber stuðningur sé enginn.

Fjöruverðlaunin voru stofnuð 2007 að fyrirmynd bresku Orange-verðlaunanna að sögn Þórunnar. „Það er alþjóðlegt að konur séu lafandi út af röndinni í bókheimum. Við erum með svo blíð boðefni og ekki vanar að berjast eins og strákarnir. Svo vorum við útilokaðar frá skólakerfinu öldum saman,“ bendir hún á.

Þórunn segir karla hafa híað á bresku Orange-verðlaunin til að byrja með en nú séu þau stórt fyrirbæri sem allir taki eftir. Sama sé að gerast með Fjöruverðlaunin. Þau þurfi alltaf stærri og stærri sali. „Það var Jónína Leósdóttir sem gekkst fyrir stofnun Fjöruverðlaunanna, hetjan sem skrifaði bestu bók síðustu áratuga. Það er stórt og sterkt að geta flaggað farsælu ástarsambandi við forsætisráðherra af sama kyni og skiptir miklu máli í hugmyndasögu heimsins í dag. Víða um heim er þjáning í einkalífinu, nema kannski hjá Barbí og Ken.“

gun@frettabladid.is

➜ Aðrir handhafar Fjöruverðlaunanna 2014

Í flokki barna- og unglingabóka fékk Lani Yamamoto verðlaun fyrir Stínu stórusæng í útgáfu Crymogeu og í flokknum fræðibækur og rit almenns eðlis hlaut Guðný Hallgrímsdóttir verðlaun fyrir Söguna af Guðrúnu Ketilsdóttur, einsögurannsókn á ævi 18. aldar vinnukonu. Háskólaútgáfan gaf út.

ÞÓRUNN „Alltaf þarf maður að stinga einhverju í vanmáttargatið.“ FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

✝

Systir mín, mágkona okkar
og móðursystir mín,

HULDA SIGRÍÐUR PÁLSDÓTTIR
frá Njálsstöðum,

er látin. Útför hennar hefur farið fram.

Anna María Pálsdóttir
Sigfús J. Árnason
Ágúst Atli Guðmundsson
Atli Ágústsson

✝

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

BJARNEY HAGALÍNSDÓTTIR
frá Hvammi, Dýrafirði,

lést í faðmi fjölskyldu sinnar 19. febrúar á Höfða, hjúkrunar- og dvalarheimili Akranesi. Útför hennar fer fram frá Akraneskirkju föstudaginn 28. febrúar kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Höfða.

Aðalheiður Ása Jónsdóttir | **Baldur Magnússon**
Guðrún Sveina María Jónsdóttir
Árni Ásbjörn Jónsson
barnabörn og langömmubörn.

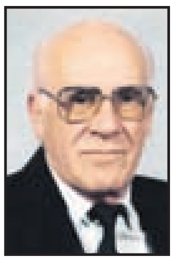
✝

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

PÁLL ÞÓR ELÍSSON
Melgerði 13,
áður Gimli, Reyðarfirði,

lést á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað fimmtudaginn 20. febrúar. Útförin fer fram frá Reyðarfjarðarkirkju laugardaginn 1. mars kl. 14.00. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Austfjarða.

Bjarney A. Pálsdóttir | **Vilhelm Jónsson**
Georg Þór Pálsson | **Hjördís Ingvadóttir**
Sigrún Pálsdóttir | **Leopold Castro**
barnabörn og barnabarnabörn.



✝

Pabbi okkar, tengdapabbi, afi og langafi,

GUÐNI R. JÓNSSON
Hellu,

verður jarðsunginn frá Oddakirkju föstudaginn 28. febrúar kl 14.00. Þeim sem vilja minnast hans láti dvalarheimilið Lund njóta þess.

Hrafnhildur Guðnadóttir | **Friðrik Magnússon**
Hjördís Guðnadóttir | **Auðun Gunnarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

ÓLAFS GUNNARSSONAR
Berjarima 4, Reykjavík.

Svanlaug H. Árnadóttir
Kristín Helga Ólafsdóttir | **Hafþór Freyr Sigmundsson**
Guðrún Halldóra Ólafsdóttir | **Kjartan Jónsson**
Árni Baldvin Ólafsson | **Bryndís Eva Sverrisdóttir**
og barnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar og afi,

HJÁLMAR RÚNAR JÓHANNSSON

er látinn. Jarðarförin fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 27. febrúar kl. 15.00.

María Vala Friðbergs
Sigrún Birna | **Hrafnhildur**
María Lára | **Sandra Rún**

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

STEINÞÓR JÓHANNSSON
húsa- og húsgagnasmíðameistari
og Kópavogsskáld,
Auðbrekku 2, Kópavogi,

lést þriðjudaginn 11. febrúar. Jarðarförin fer fram frá Kópavogskirkju fimmtudaginn 27. febrúar kl. 13.00. Blóm og kransar eru afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á söfnunarreikning vegna útgáfu óútkominnar ljóðabókar Kópavogsskáldsins, kt. 201280-5409 - 0130-05-071954.

Albert Steinþórsson
Jórunn Helga Steinþórsdóttir | **Guðjón Elmar Guðjónsson**
Helgi Jónsson | **Hrönn Þráinsdóttir**
og barnabörn.

✝

Faðir okkar, tengdafaðir og sambýlismaður,

SIGURÐUR HALLGRÍMSSON
(SIGGI HALL)
bifreiðastjóri,
Vík í Mýrdal,

lést miðvikudaginn 19. febrúar. Útför fer fram frá Víkurkirkju laugardaginn 1. mars klukkan 14.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Hollvinasjóð Hjallatúns.

Ingibjörg Þórdís Sigurðardóttir | **Sigurður Nikulásson**
Sólborg Sæunn Sigurðardóttir
Margrét Sigurðardóttir | **Þórhallur Sæmundsson**
Jóhanna Sigurðardóttir | **Einar Ólafur Valdimarsson**
Svandís Salómonsdóttir
og afabörn.

✝

Ástkær eiginkona, móðir, stjúpmóðir,
tengdamóðir, dóttir og amma,

KRISTÍN KÁRADÓTTIR
Naustabryggju 57,

andaðist á krabbameinsdeild Landspítalans við Hringbraut 20. febrúar síðastliðinn. Útförin fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 28. febrúar nk. kl. 13.00.

Albert Sigtryggsson
Sigurður H. Hlöðversson | **Þorbjörg Sigurðardóttir**
Hlín Hlöðversdóttir | **Guðmundur Jón Tómasson**
Sigtryggur Albertsson | **Ragnheiður Sóley Stefánsdóttir**
Arnar Albertsson | **Inga Björg Stefánsdóttir**
Atli Þór Albertsson | **Anna Ósk Ólafsdóttir**
Aðalheiður Ísleifsdóttir
og barnabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@365.is**.

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000**.

✝

Móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

JÓHANNA M. STEFÁNSDÓTTIR
Staðarbakka 20,

andaðist þriðjudaginn 18. febrúar. Útförin fer fram frá Áskirkju föstudaginn 28. febrúar kl. 13.00.

Stefán Ólafsson | **Ragnheiður G. Sumarliðadóttir**
Sigurður Ólafsson | **Fjóla Agnarsdóttir**
Anna Ólafsdóttir
barnabörn og langömmubarn.

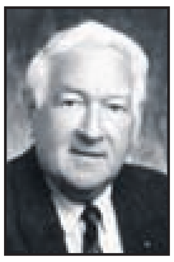
✝

Elskuleg móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,

GUÐBJÖRG RÓSA
HERMANNSDÓTTIR

lést á Landspítalanum í Fossvogi 20.febrúar. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 27. febrúar klukkan 13.00.

Hermann Gunnarsson | **Svava Viktoría Clausen**
Alfreð Örn Hermannsson
Gunnar Axel Hermannsson | **Svava Óttarsdóttir**
Gestur Hermannsson | **Hjördís Jóhannesdóttir**
Viktoría Hermannsdóttir



✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi og vinur,

KARL EIRÍKSSON
fv. forstjóri,

lést fimmtudaginn 20. febrúar síðastliðinn. Jarðarför auglýst síðar. Þeim sem vilja minnast hans er bent á ABC Barnahjálp eða Skógræktarfélag Reykjavíkur.

Eiríkur Karlsson | **Ragnheiður Pétursdóttir**
Þóra Karlsdóttir
Bergrós Hauksdóttir
Fjóla Magnúsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

SIGURBJÖRG JÓHANNA
ÞÓRÐARDÓTTIR
kennari,
Hrafnistu í Hafnarfirði,

áður til heimilis á Þinghólsbraut 72, Kópavogi, verður jarðsungin frá Kópavogskirkju föstudaginn 28. febrúar kl. 13.00.

Unnsteinn Þórður Gíslason
Magnús Gíslason
Kristján Gíslason | **Guðrún Benedikta Elíasdóttir**
Gísli Örn Gíslason | **Birna Bjarnadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

MÁLSTOFA

Nýting erfðaupplýsinga í heilbrigðisþjónustunni er yfirskrift málstofu sem haldin verður á föstudaginn í Lögbergi 101, klukkan 12. Kári Stefánsson er meðal fyrirlesara.

HEFUR ÞÚ REYNT ALLT?

GENGUR VEL KYNNIR *Salcura DermaSpray er 100% náttúrulegt meðferðarúrræði í úðaformi sem getur veitt langvarandi bata við m.a. exemi og sóríasis. Frábær árangur, auðvelt í notkun og engar aukaverkanir.*

Salcura DermaSpray inniheldur einstaka náttúrulega formúlu sem styður viðgerðarferli húðarinnar, kemst djúpt ofan í húðina og nærir hana innan frá og út. DermaSpray er þægilegt í notkun, hefur kláðastillandi áhrif, minnkar bólgur og roða. Úðaformið tryggir minni hættu á sýkingum, engan núning og minni óþægindi þegar borið er á húðina. Þetta eru einstakar vörur sem geta hjálpað húðinni að lækna sig sjálfa.

Salcura Dermasprey Gentle er fyrir börn yngri en 12 mánaða og aðra með viðkvæma húð.

Virku innihaldsefnin eru: Tea Tree-olía, Sea Buckthorn-olía, sem er stútfull af omega-olíu sem nærir og byggir upp húðina, og Manuka-olía sem hefur öfluga bakteríudrepandi og sveppadrepandi virkni.

Salcura Zeoderm-húðkrem græðir og nærir efstu lög húðarinnar þegar þau eru þurr og/eða sködduð. Það inniheldur kraftmikið andoxunarefni sem ver húðfrumur gegn skaða, öflugt afeitrunarefni sem bindur og eyðir eiturefnum og róar kláða og bólgu. Virk efni í Zeoderm eru Zeolite og Urea.

ALLAR VÖRURNAR ERU ÁN:
- Stera
- Parabena
- Sýklalyfja
- Alkóhóls
- Kortísóns
- Lanólíns
- Paraffíns
- SLS

ÚTSÖLUSTAÐIR
Lyfja, Heilsuhúsið, Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Lifandi markaður, Heilsuver, Lyfjaver, Lyf og heilsa, Árbæjarapótek og Garðsapótek.

FYRIR ALLA SEM ÞJÁST AF:

EXEMI
SÓRÍASIS
RÓSROÐA
KLÁÐA Í HÚÐ
ÚTBROTUM
ÞURRI HÚÐ
OFSAKLÁÐA

Nánari upplýsingar á: www.gengurvel.is

Meiri árangur

BEETELITE örvar Nitric Oxide framleiðslu strax.
Betra blóðflæði, 30% æðaútvíkkun, 30% meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, aukin fitubrennsla, 20% meira þrek orka og úthald, hraðar bata eftir æfingar.
Bættir árangur íþróttafólks allt að 16-20%
Örvar upptöku annara vítamína, fæðubótarefna.

Hvað gerir SILDENAFIL The release of nitric oxide molecules causes erection.

Stuðnings-stöngin

LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ

Yfir 10.000 ánægðir notendur á Íslandi

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á aðra. Margir Iðjuþjálfarar, sjúkraþjálfarar og læknar hafa mælt með stuðningsstönginni fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, 0–45° timbur/gifsloft.

Vilji
vilji.is
...léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is

- Margir aukahlutir í boði.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Stillanleg frá 225–307 cm lofthæð, togátak allt að 205 kg.

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum.

HREYFÐU ÞIG Í TAKT VIÐ ALDUR

ÞAÐ ER ALDREI OF SEINT AÐ BYRJA *Hreyfing er öllum nauðsynleg en líkamsstarfssemin breytist með aldrinum og þarf að laga hreyfinguna að því. Best er að leggja grunninn strax á unga aldri en það er þó aldrei of seint að byrja.*

Hreyfing er nauðsynleg til að halda góðri heilsu en hún þarf þó að vera skynsamleg. Ef gengið er fram af líkamanum á einhverju tímabili getur það komið niður á honum síðar. Hér er leiðarvísir að æskilegri hreyfingu eftir aldri.

UNDIR 20 PRÓFAÐU ÞIG ÁFRAM
Nú leggur þú grunninn að heilsu þinni til framtíðar. Á þessum aldri er gott að þjálfa bæði styrk og þol. Það er um að gera að vera nýjungagjarn og prófa ólíkar íþróttagreinar og líkamsrækt sem getur svo jafnvel fylgt þér allt lífið. Þolæfingar styrkja hjarta- og æðakerfið og styrktaræfingarnar vöðva og bein, en á þessum árum er byggt upp til framtíðar. Mælt er með því að stunda fjölbreytta hreyfingu en þannig verður samhæfingin betri. Ákjósanlegt er að útgangspunkturinn sé fyrst og skemmtun og ætti að gæta sín á öfgum eins og megrun og ýktri vöðvauppbyggingu.

20+ TAKTU FRÁ ÞINN TÍMA
Á þessum árum er mikið að gerast og margir að koma sér upp fjölskyldu og heimili. Sumir eiga erfitt með að finna tíma fyrir ræktina en þeir sem hafa þegar gert hreyfingu að lífsstíl geta margir haldið henni við. Fyrir hina skiptir hversdagshreyfingin miklu og því um að gera að ganga eða hjóla sem mest á milli staða. Eins er gott að gera æfingar heima við, fara í sund með börnin, göngur og annað í þeim dúr. Ekki setja það heldur fyrir þig að komast sjaldan frá í ræktina. Taktu frá eigin tíma jafnvel þótt það sé sjaldan. Lítil hreyfing er betri en engin.

30+ AUKTU BRENNSLUNA
Nú er sannarlega kominn tími til að huga að heilsunni ef þú hefur ekki gert það hingað til. Væntanlega ertu enn önnum kafin/inn og jafnvel með lítil börn. Hér þarf að leita leiða til að viðhalda góðri heilsu og koma í veg fyrir sjúkdóma. Nú fer of mikil keyrsla og óhollusta að segja til sín og getur verið nauðsynlegt að taka í taumana á ýmsum sviðum. Leggðu áherslu á stuttar hreyfingalotur nokkrum sinnum í viku í stað þess að æfa sjaldan en lengi í einu. Haltu brennslunni sem mest gangandi með daglegri hversdagshreyfingu; taktu alla stiga sem þú kemst í, gakktu á milli staða o.s.frv.

Hafðu hugfast að hreyfing er besta ráðið við stressi. Það er mikilvægt að reyna að vinna á móti því enda hafa fjölmargar rannsóknir sýnt að viðvarandi stress getur haft alvarlegar heilsufarslegar afleiðingar. Sumum hentar vel að stunda hreyfingu með makanum eða vinum og vinnufélögum og koma sér þannig frekar af stað. Ef fólk á börn þarf það samt sem áður oft að skiptast á. Dæmi um góða hreyfingu á þessum árum er hvers kyns leikfimi, hópíþróttir, aerobik, ýmiss konar stöðvaþjálfun, jóga og skokk. Gætu þess þó að slíta þér ekki út um of. Það getur komið niður á stoðkerfi og liðum síðar.

FÁÐU HVATNINGU HJÁ ÖÐRUM
Mörgum hentar að æfa með makanum, vinum eða vinnufélögum. Um og eftir miðjan aldur eru margir sem ganga til liðs við hina ýmsu heilsuræktarhópa og getur sá félagsskapur oft enst út lífið.

40+ HLUSTAÐU Á KROPPINN
Nú hafa flestir meiri tíma fyrir sjálfa sig og margir byrja að hreyfa sig meira en áður. Mælt er með því að þeir sem hafa lítið hreyft sig í gegnum tíðina fari rólega af stað; til dæmis með jóga og göngum en aðrir geta gefið í. Hér er gott að þjálfa bæði jafnvægi, styrk og þol. Styrktarþjálfunin er sérstaklega mikilvæg til að styrkja vöðva og bein sem veikjast með árunum. Æskilegt er að hlusta vel á kroppinn og hvíla á milli en líkaminn er lengur að jafna sig eftir átök en áður. Hér er um að gera að leita uppi skemmtilega hreyfingu í hóp með öðrum og eru mörg dæmi um hina ýmsu heilsuræktarhópa sem fara af stað á þessum árum og sá félagsskapur endist oft út lífið.

50+ ÞAÐ ER EKKI OF SEINT AÐ BYRJA
Það er aldrei of seint að byrja að hreyfa sig. Fólk á sextugsaldri sem hreyfir sig ekki á það á hættu að stirðna upp. Hafir þú stundað hreyfingu í gegnum tíðina er engin ástæða til annars en að halda áfram á sömu braut. Ef ekki er mikilvægt að fara hægt af stað og upplagt að byrja til dæmis á því að synda.Fáir þú illt í liðamót eða ert lengi að jafna þig eftir átök er gott að hafa samráð við lækni um hreyfingu við hæfi.

HEILSUSETUR ÞÓRGUNNU

Viðurkenndur sérmenntaður kennari með 20 ára reynslu

NÁM Í SVÆÐA- OG VIÐBRAGÐSSKÓLA ÞÓRGUNNU
Vorönn hefst þriðjudaginn 4. mars
Kennsla eitt kvöld í viku.
Tilvalið fyrir þá sem hafa áhuga á að starfa sjálfstætt Námið er viðurkennt af S.M.F.Í. og B.Í.G. og er niðurgreitt af stéttarfélögum.
Upplýsingar í síma 896-9653 og á www.heilsusetur.is.
Heilsusetur Þórgunnu
552 1850 / 896 9653 · www.heilsusetur.is

FERMINGAR
Sérblaðið Fermingar kemur út Fimmtudaginn 13.mars

NÁNARI UPPLÝSINGAR
Sverrir Birgir Sverrisson
Sími 512 5432
sverrirb@365.is

Kolbeinn Kolbeinsson
Sími 512 5447
kolli@365.is

FRÁBÆR AÐSTAÐA Í NORDICA SPA

NORICA SPA KYNNIR *Fjölbreytt námskeið eru að hefjast í Nordica Spa. Allir korthafar sem þess óska fá sérsniðna æfingaáætlun og viðtal hjá næringarfræðingi. Þrautreyndir þjálfarar halda utan um viðskiptavini.*

Það eru að hefjast hjá okkur nokkur frábær námskeið þar sem allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi,“ segir Ragnheiður Kr. Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Nordica Spa.

Meðal námskeiða sem hefja göngu sína í mars er námskeiðið Lífsstíll og næring, blanda af fyrirlestrum um næringu annars vegar og æfingum hins vegar.

„Markmið námskeiðsins er að hjálpa fólki að breyta hugarfari sínu og lífsstíl til hins betra og að fólk öðlist frelsi í eigin líkama,“ útskýrir Ragnheiður. „Lífsstíll og næring er kennt af næringarfræðingi með fimm ára háskólanám að baki. Þá kennir Bjargey Aðalsteinsdóttir nýtt námskeið, Fit Jóga, en hún er jógakennari með þrjátíu ára reynslu af líkamsræktarþjálfun. Fit Jóga er góð blanda af mjúku og krefjandi jóga og fer kennslan fram í hlýjum sal. Jóga er ekki síður fyrir karla en karlmennirnir eru farnir að gera sér grein fyrir því hvað jóga er gott fyrir líkama og sál. Það er til dæmis nauðsynlegt fyrir þá sem eru að lyfta, að fá þessar góðu teygjur og ná tengingu við sitt andlega sjálf og bæta líkamstöðu,“ segir Ragnheiður.

Fleiri nýjungar eru á dagskrá í Nordica Spa og fyrir þá sem vilja taka hlutina með trukki er boðið upp á fjögurra vikna námskeið, Stutt, stíft og strangt.

„Þar býðst fólki að mæta fimm sinnum í viku í mjög krefjandi og fjölbreytta tíma, meðal annars erfiðar styrktaræfingar, box og jóga. Þetta er námskeið fyrir þá sem vilja komast í form á stuttum tíma,“ segir Ragnheiður. „Boxið er orðið svakalega vinsælt hjá okkur enda frábær líkamsrækt. Konurnar hafa sýnt því mikinn áhuga og mæta grimmar í hádegisboxið okkar.“

FJÖLBREYTT NÁMSKEIÐ AÐ HEFJAST
Ragnheiður Kr. Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Nordica Spa, ásamt Agnesi Þóru Árnadóttur næringarfræðingi og líkamsræktarþjálfara. MYND/DANÍEL

Fyrir utan námskeiðin býður Nordica Spa upp á fulla þjónustu í sal. „Aðstaðan hér er frábær, heitir pottar bæði úti og inni, vatnsgufur og sánaböð og boðið upp á herðanudd í pottinum. Salurinn okkar er mjög vel tækjum búinn og alltaf reynslumikill þjálfari á staðnum. Hver sem kaupir kort hjá okkur fær sérsniðna æfingaáætlun fyrir sig og viðtal hjá næringarfræðingi sem hjálpar fólki að setja sér raunhæf markmið.

Viðskiptavinir okkar fá einnig gott aðhald í Nordica Spa. Það kannast allir við að mæta í ræktina en nenna hálfpartinn ekki að æfa. Þá eru þjálfararnir okkar á vaktinni og bjóða strax aðstoð við æfingaplan dagsins. Næringarfræðingurinn kallar fólk einnig reglulega inn til að fara yfir stöðuna. Svo er að sjálfsögðu hægt að skrá sig hjá einkaþjálfara ef það er það sem fólk þarf og vill.“

HEIMILI VIÐ HÖFNINA!

Mýrargata 26

- Til sölu glæsilegar 2ja–5 herbergja íbúðir við Reykjavíkurhöfn
- Afhending sumar 2014
- **Allar nánari upplýsingar á www.m26.is eða hjá sölumönnum Mikluborgar í síma 569-7000**

Póst dreifing

Við sjáum um örugga dreifingu á fjölpósti

Póstdreifing dreifir fjölpósti sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins. Mælingar sýna að 60% landsmanna skoða fjölpóst og er hann því áhrifaríkleið til að koma skilaboðum um vöru eða þjónustu beint inn á heimilin. *Örugglega til þín.*

Nánari upplýsingar veitir söludeild í síma 585 8300.

Póstdreifing | Vatnagörðum 22 | 104 Reykjavík | Sími 585 8300 | postdreifing.is

SVEFNLAUSAR NÆTUR Talið er að á milli 30 til 50 þúsund Íslendingar glími við svefnleysi á hverjum tíma. MYND/GETTY

ERFITT AÐ SOFA

***SVEFN** Svefnleysi er algengt vandamál og margir glíma við það einhvern tímann á ævinni. Algengar orsakir eru hrotur, kæfisvefn og fótaóeirð.*

Margir þjást af einhvers konar svefnleysi á einhverjum tímapunkti ævinnar og ætla má að á hverjum tíma glími þrjátíu til fimmtíu þúsund Íslendingar við þennan vanda.

SJÚKDÓMAR FYLGIFISKAR SVEFNLEYSIS

Það er afar mikilvægt fyrir líkamann að fá nægan svefn. Svefnleysi getur haft bæði andleg og líkamleg áhrif, viðkomandi verður þreyttur, úrillur og jafnvel þunglyndur. Þeir sem sofa illa geta átt í erfiðleikum með einbeitingu og frammistöðu í daglegu lífi. Ef um viðvarandi ástand er að ræða eykst hætta á ýmsum sjúkdómum eins og háþrýstingi, hjartasjúkdómum og sykursýki.

KARLAR HRJÓTA FREKAR

Algengar ástæður fyrir svefnleysi eru hrotur, kæfisvefn og fótaóeirð.

Um 45 prósent heilbrigðra fullorðinna einstaklinga hrjóta að minnsta kosti af og til og um 25 prósent hrjóta því sem næst alltaf. Hrotuvandamál eru algengari meðal karla og þeirra sem eru of þungir og versna oftast með hækkandi aldri þegar slaknar á vöðvum.

HÆGT AÐ KOMA Í VEG FYRIR HROTUR

Hrotur stafa af því að í svefni slaknar á vöðvum í munni og koki og þeir síga inn á við. Ef þessir vöðvar verða of slakir og hindra eðlilegt loftstreymi í gegnum kokið heyrast hrotur en hrotuhljóðin verða til við það að úfurinn og gómfillan titra þegar loftið þrengir sér niður öndunarveginn á leið sinni til lungna.

Í flestum tilfellum er hægt að koma í veg fyrir að fólk hrjóti. Fyrir þá sem hrjóta og eru of þungir er mikilvægt að léttast. Svefnlyf og áfengi ætti að reyna að forðast, þessi efni hafa slakandi áhrif á vöðva og auka líkur á hrotum. Þegar sofið er á hliðinni er ólíklegra að hrotur verði vandamál og einnig er gott að hafa hátt undir höfði.

KÆFISVEFN HÆTTULEGUR

Kæfisvefn getur verið hættulegur og full ástæða til að leita til læknis. Flestir þeirra sem þjást af kæfisvefni eru of þungir en það er þó ekki algilt. Kæfisvefn er eins og hrotur að því leyti að hann kemur einkum fyrir þegar sofið er á bakinu. Venjulega er talað um þrjár tegundir kæfisvefns, hindrun á loftflæði um kverkar og barka, truflun á stjórnun öndunar í heilanum og í síðasta lagi blöndu af þessu tvennu. Hindrun á loftflæði er langalgengasta ástæðan. Það sem einkennir kæfisvefn er stöðvun öndunar af og til, hrotur, órólegur svefn, sviti, martröð og að börn væta rúmið.

KÆFISVEFN Kæfisvefn getur verið hættulegur og þeir sem þjást af honum ættu að leita til læknis.

ÖNDUNARAÐSTOÐ MEÐ TÆKJUM

Megrun getur hjálpað mikið og í sumum tilfellum losað viðkomandi nær alveg við kæfisvefninn. Til eru nokkrar gerðir tækja sem veita öndunaraðstoð í svefni og eru þau oft áhrifamikil auk þess sem þau minnka hættu á hjartsláttartruflunum hjá þeim sem eru hjartveikir. Forðast ber áfengi og svefnlyf því allt sem gerir svefninn dýpri eykur hættu á kæfisvefni.

FÓTAÓEIRÐ Í SVEFNI

Fótaóeirð lýsir sér gjarnan sem óþægileg tilfinning eða „pirringur“ í fótum, en þessi einkenni geta líka komið í handleggi. Fólki finnst það oft knúið til að hreyfa fæturna og getur það lagað einkenni tímabundið. Dægursveifla sést oft í fótaóeirð og eru einkennin oftast verri á kvöldin og á nóttunni. Þegar fólk er komið upp í rúm á kvöldin á það oft erfitt með að finna sér „góðar stellingar“ og finnst að það þurfi að hreyfa sig. Einkenni fótaóeirðar eru yfirleitt löguð með svefn- eða verkjalyfjum.

Heimild: bbc.com, visindavefur.is, heilsa.is, doktor.is.

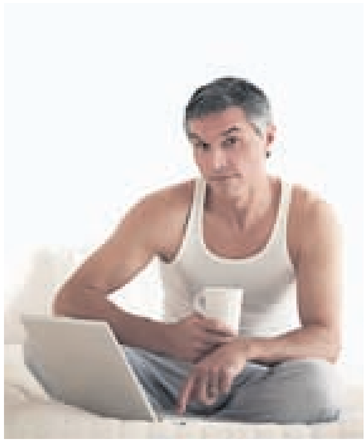
AÐ GÚGLA SIG VEIKAN

Heilsu- og sjúkdómsfréttir á netinu hafa aukið læknaheimsóknir í Noregi.

Fólk gúglar sig veikt og telur að minnstu einkenni geti bent til alvarlegra sjúkdóma en þær hugmyndir koma gjarnan frá heilsusíðum á netinu. Heilsusíður sem fjalla um sjúkdóma, vítamín og fæðubótarefni eru afar vinsælar á netinu. Læknar hafa varað fólk við að sjúkdómsgreina sig sjálft. Allar þessar heilsuupplýsingar á netinu geta gert fólk ímyndunarveikt. Stöðugt fleiri Norðmenn finna fyrir heilsukvíða, eftir því sem NRK greinir frá.

Rætt er við fórnarlamb heilsukvíða, Torolf Norbø, sem segist hafa talið sig með allar gerðir af krabbameini, í höfði, lungum, jafnvel þótt hann reyki ekki, blöðruhálskirtli og í maga. „Ég fer reglulega til læknis í allsherjar rannsókn. Þá skoða ég allar netsíður sem fjalla um heilsu, ný vítamín og fleira heilsutengt,“ segir Torolf sem hefur þjáðst af stífleika í öxlum og fengið mígreni vegna streitu, kvíða og sjúkdómahræðslu. Auk þess ræðir hann oft við geðlækni og vin sinn sem er prestur til að láta sér líða betur.

Torolf hefur verið að vinna í sjúkdómahræðslunni en meðal þess sem hann þarf að gera er að borða hollan mat, fá nægan svefn og hreyfa sig. Hann varar fólk við að lesa mikið um sjúkdóma. „Það er ekki gott að vera með hugann heltekinn af veikindum.“



HEILSA Á NETINU Það getur aukið á kvíða og sjúkdómahræðslu að vera gagntekinn af heilsufréttum á netinu.

Drögum
7. mars

VILD

100 HEPPNIR FÁ FRÍTT Í RÆKTINA!

Stálheppnir Vildaráskrifendur fá þriggja mánaða heilsuræktarkort í World Class

VERÐMÆTI 3 MÁNAÐA KORTS: 31.190 KR.

World Class

- 3 mánaða heilsuræktarkort
- 9 stöðvar á höfuðborgarsvæðinu

Skráðu þig á **stod2.is/vild**
Hvert skráð greiðslukort gildir sem þátttökumiði

World Class ICELAND

BÍLAR & FARARTÆKI

Stofnað 1974
Bílamarkaðurinn

SUBARU Forester. Árgerð 2005, ekinn 84 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. Rnr.105803

TOYOTA Yaris sol diesel. Árgerð 2008, ekinn 54 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.790.000. Rnr.105798

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

HEIMSBÍLAR

TOYOTA Avensis s/d terra. Árgerð 2002, ekinn 152 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 790.000. Rnr.322198. góð vetrardekk, vel með farinn. skoðaður 2014

MAZDA 323 s/d glx. Árgerð 1997, ekinn 264 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 190.000. Rnr.335208. er á staðnum. uppl. síma 567-4000

VANTAR ALLAR GERÐIR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN.

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

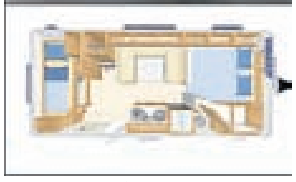
KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2013, ekinn 47 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.160918. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

TOYOTA Auris 1.4 sol dísel. Árgerð 2008, ekinn 105 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.160705.

MERCEDES BENZ Ml 320 cdi . Árgerð 2008, ekinn 115 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.490.000. Rnr.990615.

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR



Nýtt Hymer Exciting Family 560, L: 8m, B: 2.5, Stórglæsilegt koju hýsi frá Hymer, Mjög vel útbúið hús í hæsta gæðaflokki, Komdu til okkar og kynntu þér málið. Verð 5.490þkr, Væntanlegt í sumar,

NÝJIR CAMP-LET TJALDVAGNAR

ÚTSALA, Camp-let Classic, Eldhús, helluborð, vaskur, vatnstankur m/dælu ofl, Einstaklega auðveldir í tjöldun, ATH aðeins 3 stk í boði, Verð aðeins 1.150.000, Er í salnum hjá okkur,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 11-15
http://www.isband.is

TOPPBÍLAR

TOYOTA Avensis s/d sol. Árgerð 2005, ekinn 131 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000.- TILBOÐ 990.000. Rnr.371407.

NISSAN Qashqai+2 se. Árgerð 2012, ekinn 36 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 4.690.000.- TILBOÐ 3.990.000. Rnr.335781.

LEXUS Rx350 exe. Árgerð 2007, ekinn 123 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.890.000.- TILBOÐ 2.990.000. Rnr.371242

KIA Sorento ex-3,5 bensín. Árgerð 2006, ekinn 133 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.990.000.- TILBOÐ 1.490.000. Rnr.371349.

HYUNDAI Getz gls. Árgerð 2008, ekinn 108 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 990.000.TILBOÐ 790.000.- Rnr.371585.

BMW 120 h/b disel. Árgerð 2005, ekinn 135 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.990.000.- TILBOÐ 1.790.000. Rnr.371454

TOYOTA Prius. Árgerð 2007, ekinn 105 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.990.000.- TILBOÐ 1.750.000. Rnr.335452.

VW Polo comfortline. Árgerð 2012, ekinn 34 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.290.000.- TILBOÐ 1.850.000. Rnr.371643.

Toppbílar
Kletthálsi 2, 110 Rvk.
Sími: 587 2000
www.toppbilar.is

STÓRA BÍLASALAN

TOYOTA Aygo h/b. Árgerð 12/2007, ekinn aðeins 39 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.1 eigandi. Verð 1.090.000.- Er á staðnum. Rnr.155762

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftirlit á plani
http://www.stora.is

Bílar til sölu

Rafbíllinn Ókeypis. Láttu bensín sparnaðinn borga bílinn. Kynntu þér reynslu annarra viðskiptavina okkar á islandus.is. Nissan Leaf frá 2.995þús. Tilboð á Toyota, Ford, Chevrolet og Tesla. Útsölutilboð á sýningabílum, eftirársbílum, rafbílum, metan/bensín/díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus. is - S.5522000

Suzuki Samurai ,90, allur nýsprautaður og ný yfirfarinn. í góðu standi. Verð 380 þús. S. 6941200.

TILBOÐ 265PÚS

Hyundai Sonata árg. ,98 ek. 183þús sk.'15 sjálfsk. ný tímareim. Verð 265þús S. 891 9847.

Til sölu Toyota Aygo árg. ,06. Ek. 78þús. Fallegur og góður bíll. V. 870þús. Uppl. í s. 6634493.

TOYOTA AVENSIS S/D SOL, 2005,ekin 100Þ. sjálfskiptur. Verð 1.490.000. 8983011

250-499 þús.

MJÖG SPARNEYTINN GÓÐUR BÍLL!

Opel Astra 1.6 árg ,99 ekinn 172þús km. skoðaður 14. vetrardekk. 5dyra. beinskiptur. eyðsla ca 6L/100km. ný yfirfarinn og í toppstandi. Tilboðsverð aðeins 350þús. möguleiki á 100% vísaláni. s:659-9696

TOYOTA CORROLLA AÐEINS 350PÚS!

Toyota Corolla árg ,99, ek. 188þ.km. bsk, 4d,. sko ,14. ný vetrardekk. bíll sem að á mikið eftir. Tilboðsverð aðeins 350þús stgr. möguleiki á 100% vísaláni. uppl í s:659-9696

500-999 þús.

SJÁLFSKIPTUR EKINN AÐEINS 83PÚS

Hyundai Getz 1.6 árg ,03 ekinn aðeins 83þús km. sjálfskiptur. 5dyra. heilsársdekk. skoðaður. virkilega eyðslugrannur. Tilboðsverð aðeins 690þús stgr. möguleiki á 100% vísaláni. uppl í s:659-9696

SJÁLFSKIPTUR MJÖG SPARNEYTINN !

Citroen C3 1.3 árg ,04 ekinn aðeins 81þús km. sjálfskiptur. 5dyra. vetrardekk. virkilega eyðslugrannur. ásett verð 890þús. Tilboðsverð aðeins 590þús stgr. möguleiki á 100% vísaláni. uppl í s:659-9696

FLOTTUR OG NÝ SKOÐAÐUR PT CRUISER

Chrysler PT Cruiser 2,0 árg ,02 ekinn aðeins 134þús km. bsk. ný skoðaður. virkilega fallegur og góður bíll. ásett verð 890þús. Tilboðsverð aðeins 590þús stgr. möguleiki á 100% vísa/euro láni til allt að 36mán. uppl í s:659-9696

SPARIBAUKUR 490 PÚS - VISALÁN

OPEL CORSA 1,2 COMFORTLINE árgerð 2004 ek170 þús, 5 dyra beinskiptur ný skoðaður 2015 eyðir um 5ltr/100 ásett verð 760 þús TILBOÐ 490 ÞÚS möguleiki á 100% visaraðgreiðslum í allt að 36 mánuði s.841 8955

1-2 milljónir

EKINN AÐEINS 69PÚS KM

MMC Galant 2.4 árg ,04 kemur nýr á götuna ,06. ekinn aðeins 69þús km. sjálfskiptur. cruise control. ný heilsársdekk. góður bíll. ásett verð 1.690þús. skoða ýmis skipti. uppl í s:659-9696 eða 6599696@gmail.com

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-300 PÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér líst vel á. Uppl. s. 691 9374.

!!! STAÐGREIÐI ÓDÝRA BÍLA !!!

98-05"árg. á allt að 300 þúsund.. Vantar þig pening STRAX ? eða þarfnast bíllinn þinn lagfæringa og þú vilt losa þig við hann STRAX ? S. 777-3077 eða sendu sms.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250PÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA

Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

til sölu

Kia Sorento III Ex Classic Diesel 10/2010 ek.59þús. Sjálfskiptur. 1 eigandi. Filmur. Búinn í 60þús km skoðun hjá umboði. Í ábyrgð til 2017. Skoðar skipti á ódýrara. Ásett verð 4.990.000.- Rnr.286048

BÍLAHÖLLIN S: 567-4949
Bíldshöfða 5
www.bilahollin.is

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólhýsi

HOBBY HJÓLHÝSI STÓRSPARNAÐUR!
Keyptu beint frá Evrópu.

Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á: kriben@simnet.is

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI
Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, mmc carisma, kangoo. Renni diska og skálar. Sérgrein bremsuviðgerðir. S. 892 7852.

PJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

FAGLÆRÐIR PÍPARAR
Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Garðyrkja

GARÐAÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
S. 777-8100
Fáðu fagmenn í verkið

Garðaþjónusta Íslands ehf
www.garda.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

Bókhald

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningabj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is
www.golflist.is
Gólflist
99% RYKFRÍTT

IÐNAÐARMAÐUR
Tek að mér endurbætur á baðherb. og öllu viðhaldi húsa, mikil reynsla. Uppl. í S:662 7710

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

Raflagnir
Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

AH-RAF

Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS
Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.

KEYPT & SELT

Til sölu

ellingsen.is

FORSALA Á KAJÖKUM

Sértilboð til þeirra sem **panta fyrir 28. febrúar.**

Hafðu beint samband við sölumann:
Þór
580 8506

perception

PERCEPTION
Triumph 13 Angler

50.000 kr. AFSLÁTTUR Í FORSÖLU

Tilboðsverð
159.990 kr.
Verð 209.990 kr.

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA
REYKJAVÍK • AKUREYRI

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Eigum einnig til á lager: 8 hyrndlok á Unaðskel, Hörpuskel, Blómaskel frá Trefjum. Snorralaug og Unnarlaug frá Normex. Eigum einnig til á lager lok: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnaðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðnum í dag.Litir: Brúnt eða Grátt. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000

Óskast keypt

Skúfhólkar óskast
Kaupum gamla skúfhólka.
Fríða frænka
gsm. 8642223

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000.

KAUPI GULL !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www.betriheilsa.is/erla

Nudd

Nudd tilboð. S. 561 6254 / 611 6078 Nuddstofan opin frá kl. 14-21.

VALENTÍNUSARTILBOÐ Á TANTRA NUDDI
20% afsláttur til 1. mars. Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. 112 Rvk. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU VERSLUNAR EÐA ÞJÓNUSTHÚSNÆÐI MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Nýbýlavegi 8 (gamla Toyota húsinu) Til leigu 60 - 700 fm verslunar eða þjónustuhúsnæði hentar vel fyrir verslanir, veitingastarfsemi, hárgreiðslustofur og fleira, einnig 150- 1.500 fm húsnæði með allt að 4 metra lofthæð sem hentar undir léttan iðnað, lagerrými, heildsölur, verslanir o.fl greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Allar nánari uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

HERBERGI TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU!
Til leigu snyrtileg, rúmgóð herbergi með aðgangi að baði, eldhúsi, þvottavél og internet aðgangi. Stutt í Bónus, veitingastaði, kaffihús og strætó.

Available now! Rooms for rent, with access to kitchen, bath, laundry, internet. Close to Bónus, restaraunts and buses.
Tel. 661-7000

3ja herb. íbúð til leigu í Seljahv. Örstutt í skóla og leiksk. Langtímaleiga. Uppl. í s. 8675090

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 45.000 á mán. Rent a room price from 45.000 kr. per month.
gsm 824 4535
leiga@leiguherbergi.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLULAUSNIR.IS
Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna óskast

Óska eftir vinnu við akstur. Er með meirapróf. Uppl. í s. 8979799

Vanur smiður getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 8645920

TILKYNNINGAR

Einkamál

Gott slökunarnudd í boði. Símanúmer gefið upp í augl. Stefnumót, s. 905-2000, 535-992,, augl.nr.8491.

Karlmaður vill kynnast undirgefnum karlmönnum sem hafa áhuga á refsingu. Stefnumót, s. 905-2000, 535-992,, augl.nr.8912.

Karlmaður vill kynnast karlmönnum, 50 ára og eldri, með tilbreytingu í huga. Stefnumót, s. 905-2000, 535-992,, augl.nr.8323.

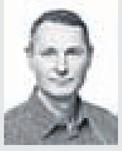
Karlmaður líklega á fertugsaldri leitar skemmtunar með karlmanni. Stefnumót, s. 905-2000, 535-992,, augl.nr.8684

fasteignir

JÖFUR ATVINNUHÚSNÆÐI
534 1020
Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL LEIGU
Askalind 4, 201 Kópavogur
Lagerhúsnæði á jarðhæð
Stærð **226 fm.**

Laust strax
Allar nánari upplýsingar veitir:



Ólafur Jóhannsson
Rekstrarfræðingur
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali
534 1023 / 824 6703
olafur@jofur.is

Vandað atvinnuhúsnæði á jarðhæð við Askalind 4 í Kópavogi til leigu. Húsnæðið er 226 fermetrar, með 2 innkeyrsluhurðum og 2 gönguhurðum. Í húsnæðinu er salerni og kaffistofa. Leigist sem lagerhúsnæði eða undir snyrtilegan rekstur.

fasteignir

Atvinnuhúsnæði

Miklaborg leita að atvinnuhúsnæði til kaups fyrir öflug félagasamtök

Skrifstofuhúsnæði á jarðhæð allt frá 200-500 fm

Hverfi 101, 105 og 108 væru best

Aðgengi þarf að vera gott með hreyfihamlaða í huga

Góðar greiðslur og rúmur afhendingartími

Allar nánari upplýsingar veitir
Svan G. Guðlaugsson
sölufulltrúi
sími: 697-9300
svan@miklaborg.is

Óskar R. Harðarson
hdl. og löggiltur fasteignasali

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 www.miklaborg.is
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
SAFT

til sölu

Aðalfundur ICEPRO 2014

Aðalfundur ICEPRO verður haldinn í Snæfelli á Hótel Sögu, þriðjudaginn 25. febrúar og hefst hann kl. 12:00.

Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, flytur ávarp og afhendir EDI-bikarinn, verðugu fyrirtæki, stofnun eða lausn. Þetta er í átjánda sinn sem bikarinn er afhentur.

Halldór Ó Sigurðsson, forstjóri Ríkiskaupa, fjallar um **rafræna innkaupastefnu ríkisins.**

Arnaldur Axfjörð, rafmagns og tölvuverkfræðingur segir frá "Landsumgjörð um samvirkni".

Georg Birgisson, bikarhafi 2013, fjallar um "Dreifing rafrænna skjala"

Síðan taka við hefðbundin aðalfundarstörf.

fasteignir

200 Kópavogur **Skrifstofu og lagerhúsnæði**

Gott rúmlega 2000 fm skrifstofu og lagerhúsnæði í Smiðjuhverfi í Kópavogi. Hægstæð leiga.

Húsnæðið sem er á 3 hæðum er með mikilli lofthæð og hentar vel undir margvíslegan rekstur. Iðnaðarlyfta er á milli hæða og er innkeyrsluhurð á fyrstu og annarri hæð.

Flott útsýni, en á húsinu eru gluggar til allra átta. Næg bílastæði.

Nánari upplýsingar veitir
Þröstur Þórhallsson
löggiltur fasteignasali

sími: 897 0634
throstur@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Ljósheimar 20. 2ja herbergja íbúð.

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Falleg 57,7 fm. 2ja herbergja íbúð íbúð á 2. hæð auk sér geymslu í góðu lyftuhúsi við Ljósheima. Íbúðin hefur verið þó nokkuð endurnýjuð m.a. er nýleg innrétting í eldhúsi og nýlegt eikarparket á gólfum. Svalir til austurs út af stofum. Frábær staðsetning þar sem stutt er í alla þjónustu ásamt skóla og leikskóla.
Verð 19,9 millj. Íbúð merkt 0204. Verið velkomin.

Rúgakur 1 – Gbær 3ja herbergja íbúð með sérinngangi.

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Glæsileg 142,9 fm. íbúð á 1. hæð með sérinngangi í litlu fjölbýlishúsi í Akralandinu að meðtaldri 24,5 fm. sér geymslu í kjallara. Rúmgóð og björt stofa. Eldhús með eikarinnréttingum. Fataherbergi innaf hjónaherbergi. Stórar og skjólgóðar svalir til suðurs. Sér stæði í bílageymslu í kjallara og lyfta í stigahúsi. Frábær staðsetning í göðu göngufæri við leikskóla, barnaskóla, menntaskóla o.fl.
Verð 44,9 millj. Íbúð merkt 0104. Verið velkomin.

tilkynningar

VATNAJÖKULSÞJÓÐGARÐUR

Verkefnislýsing vegna breytinga á Stjórnunar- og verndaráætlun Vatnajökulsþjóðgarðs vegna stækkunar þjóðgarðsins í Krepputungu og Kverkárnesi.

Svæðisráð austursvæðis vinnur að breytingu á Stjórnunar- og verndaráætlunar fyrir Krepputungu og Kverkárnes vegna stækkunar þjóðgarðsins, í samræmi við 12. gr. laga um Vatnajökulsþjóðgarð nr. 60/2007.

Hægt er að nálgast verkefnislýsinguna á heimasíðu þjóðgarðsins www.vjp.is undir **Verndun og stjórnun** *www.vatnajokulsthjodgardur.is/verndun-og-stjornun/stjornunar--og-verndaraaetlun.* Einnig liggur hún frammi til kynningar á aðalskrifstofu þjóðgarðsins að Klapparstíg 25-27, 101 Reykjavík.

Ábendingum er hægt að koma á framfæri til Þjóðgarðsvarðar á austursvæði, Skriðuklaustri, 701 Egilsstaðir eða á netfangið: agnes@vjp.is fyrir 17 mars.

PORT hönnun

Börn á Filippseyjum þurfa þína hjálp — NÚNA

Sendu sms-ið **barn** í númerið **1900**
til að styrkja neyðarstarfið um 1900 krónur
www.unicef.is unicef

útboð

ÚTBOÐ

Bæjarsjóður Garðabæjar, Hitaveita Suðurnesja (HS), Orkuveita Reykjavíkur (OR) og Míla ehf. óska eftir tilboðum í verkið:

URRIÐAHOLT – NORÐURHLUTI 1. ÁFANGI
GATNAGERÐ OG LAGNIR

Verkið felst í nýbyggingu gatna, bílastæða, stíga og stétta. Verktaki skal einnig annast alla vinnu við lagnir veitufyrirtækja á svæðinu.

VERKINU SKAL LOKIÐ FYRIR 1. JÚLÍ 2014

Gröftur	7.000 m3
Fylling	2.100 m3
Holræsalagnir	1.300 m
Jarðvinna vegna veitufyrirtækja	630 m
Hitaveitulagnir	370 m
Vatnslagnir	380 m
Strenglagnir - rafstrengir	2.000m
Ídráttarrör	150 m
Fjölpípur	370 m

Gögnin eru aðgengileg á heimasíðu Garðabæjar:
www.gardabaer.is/umhverfi/byggingarmal-og-framkvaemdir-/utbod-i-auglysingu/

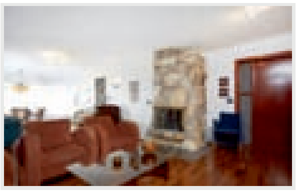
Tilboð verða opnuð á hjá bæjarverkfræðingi Garðabæjar, Garðatorgi 7, 210 Garðabæ, föstudaginn 7. mars 2014, kl. 13.00 að viðstöddum þeim bjóðendum er þess óska.

GARÐABÆR
www.gardabaer.is
Tækni- og umhverfissvið

fasteignir

Urðarstekkur 1
109 Reykjavík
Vel staðsett einbýli með útsýni

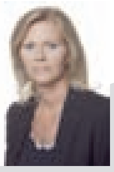
Stærð: 241,1 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 1968
Fasteignamat: 50.450.000
Bílskúr: Já



Í dag milli kl 17:30-18:00 **Verð: 51.900.000**

RE/MAX Lind kynnir vel staðsett einbýlishús með rúmgóðum bílskúr. Mjög fallegt útsýni, Stór og fallegur garður,vönduð timburverönd. Eignin var mikið endurnýjuð 1997. Stutt í útivistarperlur Elliðárdals. Rúmgóðar stofur með parketi og fallegur arinn, fallegt útsýni. Útgengt út á timburverönd úr stofu. Eldhús með fallegri innréttingu og góðum borðkrók. Svefnherbergisálma með þremur herbergjum. Baðherbergi flísalagt, baðkar og sturta. Rúmgóður bílskúr. Hiti í plani.

RE/MAX Lind



Kristín
Sölufulltrúi
8244031
kristin@remax.is

Hannes
Sölufulltrúi
699 5008
hannes@remax.is

Þórunn Gísladótt
Lögg. fasteignasali
510 7900
thorunn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

SAFT

Android 4.2

10" SPJALDTÖLVA

LÆGSTA VERÐIÐ Á 10" DUAL CORE SPJALDTÖLVU HJÁ OKKUR OG GEFINS TASKA MEÐ !

Spjaldtölvur njóta mikilla vinsælda hjá okkur bæði fyrir börn og fullorðna. Þær eru einfaldar í notkun og mjög hentugar til að taka með sér hvert sem er. Hægt er að nálgast þúsundir ókeypis leikja og skemmtilegra smáforrita, fara á netið, horfa á bíómyndir, hlusta á tónlist og lesa rafbækur.

Google play

Android 4.2
Jelly Bean

A20
Dual-Core

SÉRSTAKT
MAGNKAUPAVERÐ
OG SPJALDTÖLVUTASKA MEÐ

19.990

VAXTALAUST Í ALLT AÐ 12 MÁNUÐI

AÐEINS KR. 2.064 Á MÁNUÐI

3,5% lántökugjald og 340 kr. mánaðarlegt færslugjald.

GILDIR MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

UNITED
United TAB 1023

Ný og endurhönnuð 10" United spjaldtölva með nýja A20 Dual Core örgjörvanum og Mali 400MP2 grafíkkjarna. 1GB DDR3 vinnsluminni og 8GB Flash minni sem hægt er að stækka um 32GB með SD minniskorti. Android 4.2 Jelly Bean stýrikerfið, myndavél að aftan og framan og HDMI tengi fyrir sjónvarpið.

Ótrúlegt verð
Vegna magnkaupa náum við að bjóða þessa 10" spjaldtölvu á 19.990 auk tösku í kaupbæti. Sérstaklega gott verð í ljósi þess að hún er með Dual Core örgjörva og betri vélbúnaði en við höfum áður séð í þessum verðflokki.

Android 4.2
Nýleg uppfærsla Android stýrikerfisins sem býður upp á nýja möguleika og skemmtilegri valmyndir. Nú er hægt að stofna fleiri notendur inn á eina tölvu þar sem hver getur búið til sitt svæði.

Google Play
Aðgangur að þúsundum ókeypis og hagkvæmra smáforrita opnast með Google Play. Og með Android 4.2 þá fæst aðgangur að kröfuhörðustu smáforritunum.

8GB minni stækkanlegt í 40GB
Kemur með 8GB innbyggðu Flash minni sem hægt er að stækka í 40GB með 32GB MicroSD minniskorti.

Myndavél að framan og aftan
Tvær myndavélar til að taka ljósmyndir eða myndbönd. 2MP að aftan og VGA upplausn að framan.

HDMI og USB
Með HDMI er hægt að tengja spjaldtölvuna í bestu gæðum við sjónvarp eða hljómtæki og USB tengi fyrir gagnamiðlun.

Capacative fjölsnertiskjár
Næmur og hraðvirkur skjár með 1024x600 punkta upplausn. 16:9 skjáhlutföll.

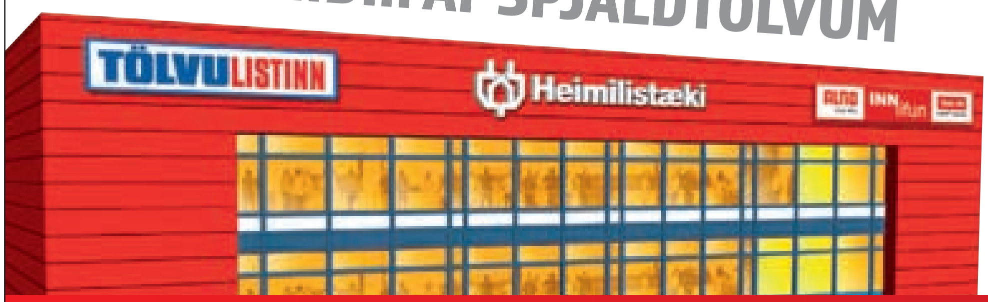
2 ára traust ábyrgð
Tölvulistinn hefur rekið sitt eigið þjónustuverkstæði og veitt ábyrgðarþjónustu sem hægt er að treysta í 20 ár.

USB tengisnúra fylgir
Breytisnúra fylgir með spjaldtölvunni til að tengja venjulegt USB tengi yfir í micro USB.

tl.is

TÖLVU LISTINN

40 GERÐIR AF SPJALDTÖLVUM



OPIÐ
Virka daga 10-18
Laugardaga 11-16

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

![2] | KL. 20:15
Geggjaðar græjur
Skemmtilegur þáttur þar sem fjallað er um nýjustu græjur og afrek á sviði vísinda.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

![2] | KL. 19:20
Um land allt
Kristján Már Unnarsson fer í Reykholt í Borgarfirði þar sem risið hefur menningar- og miðaldasetur.

![2] | KL. 20:30
The Big Bang Theory
Stórskemmtilegur gamanþáttur um ofurnördana Leonard og Sheldon.

![2] | KL. 20:55
The Mentalist
Sjötta þáttaröðin um Patrick Jane sem er ráðgjafi rannsóknarlögreglunnar í Kaliforníu.

![2] | KL. 21:40
Rake
Nýir og frábærir gamanþættir með Greg Kinnear sem leikur bráðsnjalla lögfræðinginn Keagan Deane.

3 | KL. 21:15
Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
Skemmtilegir þættir með frábærri tónlist og góðum gestum.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:00
Barnaefni alla daga
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

	4	6	8			9	2	
	2	3				7		
1	9				2			8
			7	2		1		
5	1			3				6
	6	2	5					
		8				3		2
9							4	7
		4		5	9	8		

MIÐLUNGS

				5			1	4
9			1		3		5	
		2		6	9	8		
6		1	2	9				
					1			
				4	8		6	7
1	5				7		3	
	3	8				6		
			5					

ÞUNG

	5		6		4			8
3						9		
1		7			2		3	5
6	7		3			1		4
							5	
8			1				9	
5	3			1				
		4						
				5		4	8	

5	7	3	8	9	4	2	1	6
1	6	8	2	5	7	3	4	9
9	4	2	6	1	3	5	7	8
2	5	9	7	3	6	4	8	1
8	3	7	5	4	1	6	9	2
4	1	6	9	8	2	7	3	5
3	9	1	4	2	5	8	6	7
6	2	4	1	7	8	9	5	3
7	8	5	3	6	9	1	2	4

6	4	5	7	9	2	8	1	3
7	9	3	8	1	4	2	6	5
2	8	1	3	5	6	4	9	7
8	1	7	9	2	5	3	4	6
3	2	6	1	4	8	7	5	9
4	5	9	6	7	3	1	8	2
9	6	2	4	3	1	5	7	8
5	7	4	2	8	9	6	3	1
1	3	8	5	6	7	9	2	4

7	9	2	5	8	3	6	1	4
3	8	4	2	6	1	5	7	9
5	6	1	9	4	7	2	3	8
4	3	5	6	9	8	7	2	1
2	7	9	1	3	5	4	8	6
6	1	8	7	2	4	3	9	5
8	4	6	3	1	2	9	5	7
9	2	7	8	5	6	1	4	3
1	5	3	4	7	9	8	6	2

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

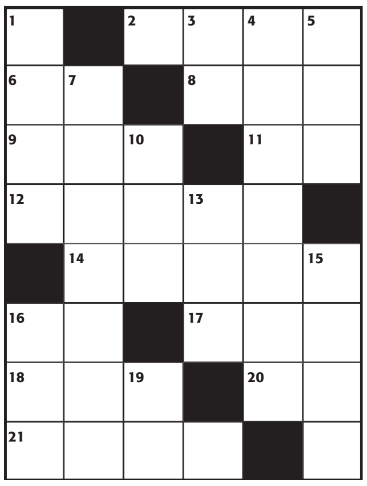
HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Hver sá sem hefur aldrei gert mistök, hefur aldrei reynt neitt nýtt.“

Albert Einstein



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. stynja, **6.** eftir hádegi, **8.** skrudda, **9.** op, **11.** skóli, **12.** slímdýr, **14.** frárennsli, **16.** ólæti, **17.** tugur, **18.** dýrahljóð, **20.** til, **21.** mannsnafn.

LÓÐRÉTT
1. staðsetning, **3.** í röð, **4.** Afríkuríki, **5.** keyra, **7.** safna, **10.** verkur, **13.** lappi, **15.** púla, **16.** umfram, **19.** tveir eins.

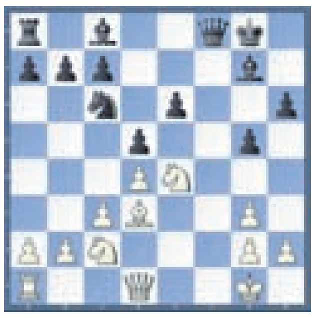
LAUSN
LÁRÉTT: 2. mása, **6.** eh, **8.** bók, **9.** gat, **11.** ma, **12.** amaba, **14.** skólp, **16.** at, **17.** tíu, **18.** urr, **20.** að, **21.** karl.
LÓÐRÉTT: 1. lega, **3.** áb, **4.** sómalía, **5.** aka, **7.** hamstra, **10.** tak, **13.** bót, **15.** puða, **16.** auk, **19.** rr.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Fyrsti stórmeistari Íslendinga, Friðrik Ólafsson (2406), var nærri því að leggja Helga Ólafsson (2546) að velli á Stórmeistaramóti Vildarbarna.

Hvítur á leik



17.Rxg5! e5 (eftir 17...hxg5 er svartur varnarlaus eftir 18. Dh5) **18. Dh5** (Hér hefði 18. Bh7+! Kh8 19. Dh5 verið enn vænlegra). Helgi vann skákina um síðir eftir tímahraksbaráttu. Hannes Hlífar sigraði á mótinu. Helgi varð í öðru sæti.
www.skak.is Íslandsmót skákfélaga hefst á fimmtudag.

FOR THE WAY IT'S MADE

KitchenAid

Frá ofnum til helluborða. Frá ísskápum til hrærivéla.

Tilfinningin er eins og þú sért í atvinnueldhúsi.
Þú kemur með hæfileikana, ástríðuna og hugmyndaflugið.

Tækin frá Kitchenaid koma þér nær fullkomnun. Alltaf.
Gerum það gómsætt. Gerum það einstakt í sameiningu.

Komdu og kynntu þér málið.

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

AÐALFUNDUR HÚSEIGENDAFÉLAGSINS

Aðalfundur Húseigendafélagsins 2014 verður haldinn **föstudaginn 7. mars n.k.** salur Ásatrúarfélagsins, Síðumúla 15, Reykjavík og hefst hann kl. 16:00

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.

Stjórnin.

Loður

Gefum **80.000 kr.** af eldsneyti dagana 25-28. febrúar!

Vertu vinur okkar á Facebook og þú gætir unnið!

www.lodur.is - Sími 544 4540

Bang bang bang

TÓNLIST ★★★☆☆

Sinfóníuhljómsveit Íslands
Einleikur: Colin Currie.
Stjórnandi Baldur Brönnimann

VERK EFTIR ÁSKEL MÁSSON, SAMUEL BARBER OG JOHN ADAMS Á SINFÓNÍUTÓNLEIKUM Í HÖRPU FIMMTUDAGINN 20. FEBRÚAR.

Slagverk getur verið hvað sem er. Gamalt útigrill, vaskur, glas, borð eða stólar. Áskell Másson hefur samið alls konar tónlist fyrir slagverk, enda snjall slagverksleikari sjálfur. Stundum hafa hin furðulegustu hljóðfæri ratað inn í tónsmíðar hans. En í slagverkskonsert sem var frumfluttur fyrir örfáum árum og hefur aldrei hljómað hér á landi fyrr en nú, eftir því sem ég best veit, var róið á kunnuglegri mið. Jú, víst var slagverkið fjölbreytt. Þarna var marimba, alls konar klukkur og trommur. En a.m.k. engin ruslatunna.

Slagverkinu var raðað í fjórar grúppur eftir köflum konsertsins. Þeir voru mjög mismunandi, ýmist ógnarhraðir eða hægir, en þó var sterkt samhengi á milli þeirra. Samhengið var í rödd hljómsveitarinnar; mikið var um bundnar línur og langa hljóma. Það var eitthvað landslagskennt við áferðina. Hún var þrungin andrúmslofti sem jaðraði við að vera rómantískt.

Þetta skapaði sniðugt mótvægi við slagverkið. Það var auðvitað fullt af litlum, afmörkuðum tónum eins og vaninn er þegar ásláttur er annars vegar. Spilamennskan einkenndist af snerpu og óreglulegri hrynjandi, sem samt var ótrúlega grípandi. Það má fyrst og fremst þakka innblæstri tónskáldsins, kannski sérstaklega því hvernig hann tefldi fram andstæðum, þ.e. einleiknum og hljómsveitarrullunni. En snilld einleikarans, hins skoska Colin Currie, átti líka stóran þátt í því hversu vel tókst til.

Í tónleikaskránni stóð: „Leikur hans þykir íþróttamannslegur og mótaður af djúpu músíkölsku innsæi…“ Ég get tekið undir þetta. Framganga Curries á tónleikunum var svo vaskleg að það var eins og að verða vitni að stórkostlegu skíðastökksatriði. Nú var þetta í fyrsta sinn sem ég heyri verk Áskels, en ég gat ekki betur greint en að frammistaða einleikarans væri óaðfinnanleg. Alltént var svo gaman að það var hrein dásemd.

Stemningin var síðri eftir hlé. Tvær tónsmíðar voru þá á dagskránni, annars vegar First Essay for Orchestra eftir Samuel Barber, hins vegar Doctor Atomic sinfónían eftir John Adams. Ég skildi ekki þá ákvörðun að hafa ekki stutt hlé á milli verkanna. Fyrir bragðið runnu þau saman, margir hafa örugglega ekki áttað sig á hvenær því fyrra lauk og hið síðara hófst.

Samt voru þetta býsna ólíkar tónsmíðar, enda mörg ár á milli þeirra. Önnur var samin árið 1938, hin árið 2007. Satt best að segja var hið eldra verk Barbers mun tilkomumeira. Það var alvörugefið og tignarlegt, með áhrifamikilli stígandi sem var prýðilega útfærð af hljómsveitinni undir stjórn Baldurs Brönnimann.

Doctor Atomic-sinfónían, sem var unnin upp úr samnefndri óperu um fyrstu kjarnorkusprengjuna, var hins vegar óttalega grámygluleg. Adams hefur vissulega samið margt skemmtilegt. Hann er meistari í fínlegum blæbrigðum. Þau segja stundum meira en þúsund orð. Hér voru hins vegar þúsund tónar sem sögðu minna en ekki neitt. Tónlistin leið áfram í ládeyðu. Hún var ekki í neinu samhengi við yrkisefnið, heila kjarnorkusprengju sem breytti sögunni. Þetta var frekar eins og lítil knalletta. Alveg var það furðulegt.

Jónas Sen

SINFÓNÍAN „Hér voru hins vegar þúsund tónar sem sögðu minna en ekki neitt. Tónlistin leið áfram í ládeyðu.“ FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

NIÐURSTAÐA: Frábær slagverkskonsert eftir Áskel Másson, en sinfónía eftir John Adams olli vonbrigðum.

B vítamín styrkir taugarnar, eykur orku og eflir ónæmiskerfið. Nutra eru gæða vítamín á betra verði.

nutra BÓNUS HAGKAUP

HÁSKÓLADAGURINN

LAUGARDAGINN 1. MARS KL. 12–16

VELKOMIN

Í HÁSKÓLA ÍSLANDS

„Ég valdi Háskóla Íslands vegna þess að hann er **framúrskarandi** á sviði heilbrigðisvísinda og er talinn **einn af bestu** háskólum heims.“

Áslaug Dís Bergsdóttir, læknisfræði

VELKOMIN Í HÁSKÓLA ÍSLANDS – UM 400 NÁMSLEIÐIR Í BOÐI

Spennandi nám og öflugt félagslíf í háskóla í fremstu röð.

www.hi.is

SIGILLUM UNIVERSITATIS ISLANDIAE

HÁSKÓLI ÍSLANDS

www.hi.is

KOMDU Á HÁSKÓLADAGINN 2014
1. MARS KL. 12 – 16
Taktu upplýsta ákvörðun!

Háskólinn á Akureyri, Háskólinn á Hólum og Landbúnaðarháskóli Íslands verða með námskynningu á Háskólatorgi í Háskóla Íslands.
Háskóli Íslands kynnir námsframboð sitt í Aðalbyggingu, Háskólatorgi, Öskju og Háskólabíói.
Háskólinn í Reykjavík og Háskólinn á Bifröst kynna námsframboð háskólanna í húsakynnum Háskólans í Reykjavík í Nauthólsvík.
Listaháskóli Íslands verður með kynningu á námsbrautum sínum í Þverholti 11.

HÁSKÓLADAGURINN

f/Háskóladagurinn

#hdagurinn

PIPAR\TBWA • SÍA • 140405

FÓTBOLTI Mist með þjálfara kvennalandsliðsins, Jacqui Shipanga.

Bónorð frá öldungi

Mist Rúnarsdóttir lendir í ævintýrum við ritgerðarskrif í Namibíu. Öldungur í Himbaþorpi bað um hönd hennar og afturendi hennar hefur vakið athygli.

Það var ekki fyrr en ég kynntist þessum mögnuðu konum í namibíska kvennalandsliðinu sem mér datt í hug að tengja fótboltann við námið mitt í mannfræði,“ segir Mist Rúnarsdóttir, sem rannsakar namibískan kvennafótbolta fyrir meistararitgerð sína í mannfræði. Hún hefur þjálfað fótbolta frá fjórtán ára aldri. „Ég hef líka ferðast mjög mikið, og kom hingað fyrir tveimur árum til að kynna mér aðstæður. Á þeim tímapunkti var ég að velta fyrir mér hvort ég vildi gera rannsóknina í Mósambík eða Namibíu. Á endanum valdi ég Namibíu. Hér er öflugra fótboltastarf, og þar sem ég tala ekki portúgölsku var hentugra að vinna í enskumælandi landi,“ segir Mist.

Mist fór utan í desember. „Það er búið að vera alveg yndislegt að vera hérna,“ segir hún. „Allir eru boðnir og búnir að aðstoða mig við rannsóknina eða í raun bara hvað sem er. Það hafa auðvitað orðið nokkrar skondnar uppákomur sem tengja má við menningarmuninn, en það er það sem gerir ferðalög á framandi slóðum svo skemmtileg,“ segir Mist. „Ég var ekki búin að vera lengi í Windhoek þegar eldri maður stoppaði mig með látum á aðalverslunargötunni. Þar hrópaði hann hátt og snjallt: „Hello lady. You have almost an African lady‘s butt but still you are white. That is quite amazing! What is your name?“, og hélt svo áfram að tala um hversu magnað það væri að ég væri með „afrískan rass“,“ segir Mist.

Mist hefur fengið bónorð í Namibíu. „Ég fór í heimsókn í Himbaþorp, og átti gott spjall við þorpsbúa og sér í lagi við elsta karlmann þorpsins. Hann var afar forvitinn um lífið okkar megin á hnettinum og var farinn að spyrja ansi nærgöngulla spurninga. Til að mynda hvort Íslendingar mættu giftast Himbafólki. Ég sagði honum að það væri ekkert í okkar menningu sem bannaði slíkt og eftir stutta umhugsun bað hann um hönd mína, en bætti reyndar við að hann gerði það þó svo hann væri virkilega smeykur við tilhugsunina um kynlíf með hvítri konu,“ segir Mist. **ugla@frettabladid.is**

MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

→ Kvennafótbolti í Namibíu

„Ég kynntist þjálfara og þáverandi fyrirliða namibíska kvennalandsliðsins þegar KSÍ bauð mér að fara á FIFA-þjálfaranámskeið tengt HM U20 kvenna sumarið 2010. Það var haldið í Þýskalandi og þar voru fulltrúar frá mörgum löndum. Mér fannst mjög spennandi það sem þær voru að gera í namibíska kvennafótboltanum, og þar sem ég hef óslökkvandi ferðabakteríu afréð ég að skrifa meistararitgerðina hérna. Ég er að rannsaka hvort fótboltaiðkun geti verið valdeflandi fyrir konur. Það er nánast ekkert efni til um fótboltann hér í Namibíu.

Forsvarsmenn fótboltans hérna hafa það að markmiði að bæta lífsskilyrði stúlkna, ekki síður en að búa til góðar knattspyrnukonur. Það er mikið fræðslustarf í gangi þar sem er barist gegn ákveðnum félagslegum vandamálum. Til dæmis er drykkja hér vandamál, unglingaóléttur algengar og um það bil 15% þjóðarinnar HIV-smituð. Síðan er samfélagsgerðin frekar karllæg, kynbundið ofbeldi algengt, og ákveðinn rígur á milli þjóðernishópa. Þetta mikla forvarnastarf fannst mér áhugavert, því á Íslandi beinast íþróttaforvarnir fyrst og fremst gegn áfengi og vímuefnum,“ segir Mist Rúnarsdóttir.

BHS Borgarholtsskóli
bóknennt • handmennt • siðmennt

Borgarholtsskóli

Opið hús á morgun 26. febrúar kl. 17-19

Á morgun, miðvikudaginn 26. febrúar kl. 17-19 er nemendum 10. bekkjar og forráðamönnum boðið að skoða Borgarholtsskóla.

Nám og félagslíf verður kynnt. Náms- og starfsráðgjafar veita upplýsingar og nemendur skólans spjalla við gesti. Húsnæði skólans sýnt og skemmtilegar uppákomur á vegum nemenda.

Verið velkomin.

Skólameistari

LG SJÓNVÖRP

FÁST Í SJÓNVARPSMIÐSTÖÐINNI!

LG 55LA860W
55" Full HD IPS 3D Smart LED sjónvarp með 1920x1080p upplausn. Triple XD Engine. 800Hz TruMotion. Real Cinema 24p. Picture Wizard II. Þráðlaust net. Opin Vafri. Wirelss Display. Cinema 3D. 2D to 3D. DualPlay 3D. 0,9 GHz dual core-processor, 1,25 GB RAM. Media Share - DLNA. Skype. Innbyggð vefmyndavél. Stafrænn móttakari DVB-T2/C. Gervihnattamóttakari. 2x 12w Virtual Surround hljóðkerfi. Upptökumöguleiki (HDD). Magic Remote Voice. Intelligent sensor (ljósskynjari). 4 x HDMI, Scart, Component, composite, optical út, Heyrnatólatengi. 2 x USB. 6 stk 3D Gleraugu fylgja. LG Cloud. Eitt með öllu.

KYNNINGARTILBOÐ
510.990
VERÐ 599.990

LG 42LN5200
42" Full HD Led sjónvarp með 1920 x 1080p upplausn og Triple XD Engine. Picture Wizard II. Stafrænn móttakari DVB-T2/C. 2x10w Virtual Surround hljóðkerfi. 2 x HDMI, Scart, Component, Composite, USB, Optical út.

KYNNINGARTILBOÐ
118.990
VERÐ 139.990

LG 47LN540V
47" Full HD Led sjónvarp með 1920 x 1080p upplausn og Triple XD Engine. 100Hz. Picture Wizard II. Stafrænn móttakari DVB-T2/C. Innbyggður gervihnattamóttakari. 2x 10w Virtual Surround hljóðkerfi. 2 x HDMI, Scart, Component, Composite, USB, Optical út.

KYNNINGARTILBOÐ
169.990
VERÐ 199.990

LG 50LN540V
50" Full HD LED sjónvarp með 1920 x 1080p upplausn. Triple XD Engine. 100Hz. Picture Wizard II. Stafrænn móttakari DVB-T2/C. Innbyggður gervihnattamóttakari. 2x 10w Virtual Surround hljóðkerfi. 2 x HDMI, Scart, Component, Composite, USB, Optical út. LAN.

KYNNINGARTILBOÐ
195.990
VERÐ 229.990

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS

LAUGARÁS BÍÓ

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
RIDE ALONG	6, 8, 10:10	12
ROBOCOP	8, 10:25	12
LEGO - ÍSL TAL 3D	5:50	L
DALLAS BUYERS CLUB	5:45, 8, 10:25	12

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

I, FRANKENSTEIN	KL. 5:50 - 8 - 10:10	12
I, FRANKENSTEIN VIP	KL. 5:50 - 8 - 10:10	
THE LEGO MOVIE ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L
THE LEGO MOVIE ÍSLTAL2D	KL. 5:50	L
THE LEGO MOVIE ENSTAL2D	KL. 8 - 10:10	L
OUT OF THE FURNACE	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
LÍFSLEIKNI GILLZ	KL. 8 - 10:20	12
LAST VEGAS	KL. 8	12
AMERICAN HUSTLE	KL. 10:10	12
JÓNSI OG RIDDARAREGLAN ÍSLTAL2D	KL. 6	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

GAMLINGINN	KL. 5:35 - 8 - 10:20	12
I, FRANKENSTEIN	KL. 8 - 10:10	12
THE LEGO MOVIE ENSTAL2D	KL. 5:50	L
THE LEGO MOVIE ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L
OUT OF THE FURNACE	KL. 8 -10:25	16
LÍFSLEIKNI GILLZ	KL. 8 - 10:20	12
LAST VEGAS	KL. 5:40	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

GAMLINGINN	KL. 5:30 - 8 - 9 - 10:30	12
THE LEGO MOVIE ÍSLTAL3D	KL. 6:20	L
12 YEARS A SLAVE	KL. 6:20	16
WOLF OF WALL STREET	KL. 9	16

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

I, FRANKENSTEIN	KL. 10	12
RIDE ALONG	KL. 8	12
GAMLINGINN	KL. 8	12
ROBOCOP	KL. 10:30	12
THE LEGO MOVIE ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L
JÓNSI OG RIDDARAREGLAN ÍSLTAL2D	KL. 6	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

I, FRANKENSTEIN	KL. 8 - 10:30	12
GAMLINGINN	KL. 8	12
THE LEGO MOVIE ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L
THE LEGO MOVIE ENSTAL2D	KL. 5:50	L
LÍFSLEIKNI GILLZ	KL. 10:10	12

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ — 5% AUKAKRÓNUR

RIDE ALONG	KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	12
RIDE ALONG LÚXUS	KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	12
LEGO ÍSL. TAL 2D	KL. 3.30 - 5.45	L
LEGO ÍSL. TAL 3D	KL. 3.30 - 5.45	L
ROBOCOP	KL. 5.30 - 8 - 10.35	12
HER	KL. 10.30	12
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM ...2 2D	KL. 3.30	L
SECRET LIFE OF WALTER MITTY	KL. 8	7
THE HOBBIT 3D 48R	KL. 8	12

HÁSKÓLABÍÓ — 5% AUKAKRÓNUR

NEBRASKA (ÓTEXTUÐ)	KL. 5.30 - 8 - 10.30	L
RIDE ALONG	KL. 8 - 10.15	12
NYMPHOMANIAC PART 1	KL. 8 - 10.30	16
ROBOCOP	KL. 8 - 10.30	12
INSIDE LLEWYN DAVIS	KL. 5.40	12
AUGUST: OSAGE COUNTY	KL. 5.30	12
THE BOOK THIEF	KL. 5.25	12

BORGARBÍÓ — ÞRIÐJUDAGSTILBOÐIN GILDA EKKI Í BORGARBÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS

RIDE ALONG	KL. 6 - 8 - 10	12
NYMPHOMANIAC PART 1	KL. 10	16
ROBOCOP	KL. 6 - 8	12

Miðasala á: midi.is og eMiði

AÐALBORIN Á meðal nýfrátekinna léna er princessbeatrice.org.

Konungshöllin keypti 30 lén

Skrifstofa bresku konungshallarinnar keypti fjölda vefslóða á borð við princessbeatrice.org, thedukeofedinburgh.org og earlandcountessofwessex.com fyrr í þessum mánuði. Þessar ráðstafanir voru gerðar til þess að fyrirbyggja að vinsældir aðalborinna Breta séu hafðar að féþúfu með því að stofna heimasíðu í nafni þeirra.

Vefslóðirnar kostuðu frá um 1.000 krónum upp í um 5.500 krónur. Ekki hefur verið ákveðið hvort heimasíður verða settar upp á vefslóðunum sem voru keyptar. **- ue**

Og þá hvarf jafnaðargeðið

BAKÞANKAR
Álfrúnar Pálsdóttur

Ég er með jafnaðargeð og ég held að þeir sem þekki mig myndu taka undir það. Þegar ég var yngri var hætt við að foreldrar mínir gleymdu mér er ég lá sjálfri mér nóg á leikteppinu. Þetta rólyndi hefur fylgt mér í gegnum árin. Ég æsi mig ekki að óþörfu og reyni að spara stóru orðin. Ég hugsa mig um áður en ég tala og skrifa. Ég forðast kommentakerfi og hef mig ekki frammi á samskiptamiðlum. Ef ég fæ flugu í súpuna mína er ég líklegri til að veiða hana upp úr og henda en að kvarta við þjóninn.

ÞAR til nú. Atburðir síðustu daga hafa nefnilega vakið í mér eitthvað sem ég þekki ekki.

Á sunnudagskvöldið, eftir sjónvarpsgláp og vefmiðlalestur dagsins, langaði mig að öskra í púða. Fara niður á Austurvöll vopnuð sleif og pottum. Kasta tómötum og eggjum. Verða virk í athugasemdum og henda frá mér misvitrum sleggjudómum. Nota hástafi og upphrópunarmerki eins og enginn væri morgundagurinn. Birta svo þrjátíu statusa í einu á Facebook og láta vini mína blokka mig.

ÁSTÆÐAN er einföld. Mér finnst á mér og mínum brotið. Það hefur verið logið að mér, blákalt. Loforð var gefið og það síðan svikið. Fyrir opnum tjöldum. Ég skil ekki hvers vegna. Af hverju er okkur er ekki treyst fyrir því að meta sjálf hvað er besti kosturinn – fyrir okkur? Af hverju getum við ekki bara fengið að kynna okkur kostina og gallana sem fylgja því að tengjast Evrópu frekari böndum og kjósa?

FYRIR ári síðan hrúguðust glansbæklingar inn um lúguna hjá manni. Uppstrílaðir framboðskandídatar hvöttu mann til að kjósa og tilkynntu manni að valdið væri í okkar höndum. Valdið var aldrei í okkar höndum, heldur fárra útvalda sem virða ekki vilja þeirra sem þeir starfa fyrir. Þess vegna er nú kominn tími til að kvarta við þjóninn og biðja um eitthvað annað af matseðlinum.

Ásgeir Trausti fetar í fótspor Beyoncé

Samdi við útgáfurisann Columbia Records og fetar því í fótspor margra fremstu tónlistarmanna sögunnar.

„Þetta er mjög góður samningur fyrir okkur og er samvinnuverkefni fyrirtækjanna One Little Indian og Columbia," segir María Rut Reynisdóttir, umboðsmaður Ásgeirs, sem hefur gert samning við bandaríska útgáfurisann Columbia Records.

Samningurinn við Columbia er líkt og samningurinn við One Little Indian, upp á þrjár plötur. „Samningurinn breytir umfanginu og dreifingu plötunnar til hins betra, við erum að fá það besta frá báðum fyrirtækjunum," segir María Rut.

Hún segir jafnframt að hlutirnir hafi verið fljótir að gerast. „Við vorum í viðræðum við fleiri bandarísk stórfyrirtæki," segir María Rut og bætir við að mikill skilningur hafi verið hjá Columbia fyrir því að Ásgeir fengi að halda sinni sérstöðu sem svokallaður „indie" tónlistarmaður.

Plata Ásgeirs, In the Silence, kemur út í Bandaríkjunum 4. mars. Hann er nú að koma heim eftir gæfuríkt tónleikaferðalag um Asíu. „Hann stoppar aðeins heima núna en fer svo til Bandaríkjanna 8. mars og verður þar í rúma viku," segir María Rut.

Ásgeir kemur meðal annars fram á tónlistarhátíðinni South By Southwest en eftir Bandaríkjareisuna fer hann í tónleikaferðalag um Evrópu fram til 14. apríl.

Beyoncé, Adele, John Mayer, Daft Punk og Depeche Mode eru meðal þeirra tónlistarmanna sem eru með samning við Columbia Records.

gunnarleo@frettabladid.is

GÓÐUR SAMNINGUR Ásgeir gerir þriggja plötu samning. MYND/JÓNATAN GRÉTARSSON

VILTU BREYTA MATARÆÐINU TIL BATNAÐAR Á EINFALDAN OG ÖFGALAUSAN HÁTT?

þriðjudagur **4. mars** 4.900 kr.

INGA KRISTJÁNSDÓTTIR
Næringarþerapisti D.E.T. kennir ykkur hve einfalt það getur verið að bæta mataræðið og hvaða ráð hún hefur til þess.

Á NÁMSKEIÐINU VERÐUR FARIÐ YFIR:

Hverju er hægt að skipta út og hvað kemur í staðinn.

Hvernig hægt er að þekkja muninn á hollri og skaðlegri fitu.

Hvernig þú getur haldið fullri orku allan daginn og losnað við sykurþörf og þreytuköst.

Nánari upplýsingar og skráning í síma 899 5020 eða á inga@inga.is

HEILSUHÚSIÐ LÁGMÚLA 5, KL. 18:30 – 21:00
Ný og endurbætt 70 blaðsíðna mappa fylgir - fullt af uppskriftum og fróðleik.

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið 1979

SAMAN Á SVIÐI KK og Maggi Eiríks ætla að spila og segja sögur í Edrúhöllinni í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

KK og Maggi Eiríks skemmta

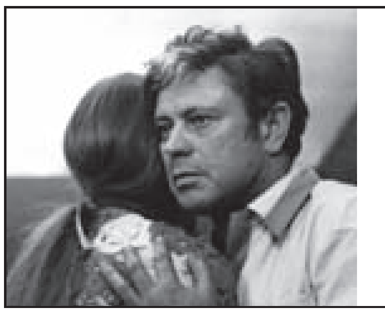
„Það verður heldur betur stemning hjá okkur og þeir KK og Maggi eru miklir vinir okkar," segir Rúnar Freyr Gíslason, einn skipuleggjenda tónleikaraðarinnar Kaffi, kökur, rokk & ról sem fram fer í SÁÁ-húsinu, Edrúhöllinni í Efstaleiti 7.

Á tónleikunum í kvöld koma fram KK og Magnús Eiríksson en þeir ætla að leika sín þekktustu lög, í bland við að segja skemmtilegar sögur.

„Þetta hefur gengið mjög vel hjá okkur. Þetta er annar valkostur því hér er ekkert áfengi og tónlistin fær að njóta sín algjörlega," segir Rúnar Freyr spurður út í tónleikaröðina, sem hóf göngu sína haustið 2011 og hefur verið óstöðvandi síðan.

Tónleikarnir hefjast stundvíslega klukkan 20.30 og kostar þúsund krónur inn. „Innifalið í miðaverðinu er eins og nafnið gefur til kynna, kaffi, kökur og KK og Maggi Eiríks," bætir Rúnar Freyr við.

Tónleikaröðin hefur vakið mikla athygli frá því að hún hóf göngu sína og hafa margir af helstu og sprækustu tónlistarmönnum landsins komið fram á henni líkt og John Grant, Agent Fresco, Mammút, Retro Stefson, Skálmöld, Lay Low, Hjaltalín, Mugison og Jónas Sig, ásamt mörgum fleirum. **- glp**



Kvikmyndasafn Íslands
sýnir í
Bæjarbíói

Sýnt er á þri kl. 20:00 og lau kl. 16:00
Sjá sýningarskrá á: www. kvikmyndasafn.is

SOLARIS (1972)
Leikstj.: Andrei Tarkovsky

Íhugult sálfræðidrama sem gerist að mestu um borð í geimstöð á braut umhverfis hina uppdiktuðu plánetu Solaris. Það hefur fjarað undan vísindaleiðangrinum vegna þess að þrír leiðangursmanna eiga í tilfinningalegri krísu. Sálfræðingurinn Kris Kelvin ferðast til Solaris geimstöðvarinnar til að leggja mat á ástandið um borð.

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS

SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADIS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

MIDNIGHT SUN MUSIC FESTIVAL × 20-22 JÚNÍ 2014

SECRET × SOLSTICE

LAUGARDALUR-REYKJAVÍK × SECRETSOLSTICE.IS

MASSIVE ATTACK [UK]

WOODKID [FR] MÚM [IS] KERRI CHANDLER [US]

CARL CRAIG [US] DAMIAN LAZARUS [UK]

HJALTALÍN [IS] GORGON CITY [UK] MAMMÚT [IS]

EATS EVERYTHING [UK] BODDIKA [UK]

SKREAM [UK] SAMARIS [IS] MOSES HIGHTOWER [IS]

PAUL WOOLFORD [UK] BEN PEARCE [UK] DROOG [US] APHROHEAD [US]

WAZE & ODYSSEY [UK] JACKMASTER [UK] MAUS [IS] ONEMAN [UK]

SÍSÝ EY [IS] CELL7 [IS] ARTWORK [UK] OJBA RASTA [IS] KLOSE-ONE [UK]

FRANCESCA LOMBARDO [UK] CLIVE HENRY [UK] SOMETIME [IS]

VÖK [IS] INTRO BEATS [IS] CAPTAIN FUFANU [IS] AMABA DAMA [IS]

PLASTIC LOVE [US] OCULUS [IS] VOYEUR [UK] FUTUREGRAPHER [IS] ELÍN EY [IS] AGZILLA [IS] JOSH BUTLER [UK] BENSOL [IS]

MY NU LENG [UK] HAZAR [IS] HARRIMANNN [UK] ROB SHIELDS [UK] HOUSEKELL [IS] YAMAHO [IS] DJ KÁRI [IS] MIA DORA [UK]

THIZ ONE [IS] CASANOVA [IS] AXFJÖRÐ [IS] ALVIA ISLANDIA [IS] FOX TRAIN SAFARI [IS] MODESART [IS] ORANG VOLANTE [IS]

DJ FLUGVÉL & GEIMSKIP [IS] PY [UK] ÁRNI^2 [IS] KANILSNÆLDUR [IS] STEVE SAMPLING [IS] ATLI KANILL [IS] TANDRI [IS]

BISTRO BOY [IS] GHOZT [IS] CRYPTOCHROME [IS] RIX [IS] FRÍMANN [IS] EWOK [IS] TANYA & MARLON [IS] GERVISYKUR [IS] MOSI [IS]

JULIA RUSLANOVNA [IS] KING LUCKY [IS] LAFONTAINE [IS] QUADRUPLOS [IS] RUSSIAN GIRLS [IS] SKENG [IS] SKURKEN [IS] ...O.FL.

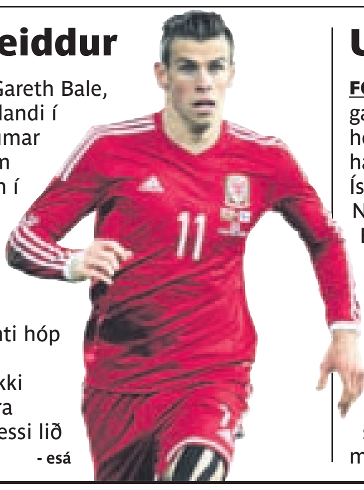
FORSALA HAFIN Á www.SECRETSOLSTICE.is

WOW air FOUNDING SPONSOR

ÍCELANDIC GLACIAL

365

Bale með en Ramsey meiddur



FÓTBOLTI Dýrasti knattspyrnumaður heims, Gareth Bale, var í gær valinn í landslið Wales sem mætir Íslandi í vináttulandsleik í Cardiff 5. mars. Bale var í sumar keyptur til Real Madrid frá Tottenham fyrir um sextán milljarða króna, eftir því sem fram kom í breskum fjölmiðlum á sínum tíma.

„Hann hefur byrjað mjög vel hjá Real Madrid, bæði skorað mikið og lagt upp. Hann hefur aðlagast nýjum aðstæðum og mér finnst hann standa sig mjög vel,“ sagði landsliðsþjálfarinn Chris Coleman sem tilkynnti hóp sinn í gær.

Aaron Ramsey, leikmaður Arsenal, gat þó ekki gefið kost á sér vegna meiðsla. Swansea á fjóra leikmenn í hópnum en Cardiff engan. Bæði þessi lið eru í Wales en leika í ensku úrvalsdeildinni. - esá

Ungir leikmenn þurfa að fá svigrúm til að gera mistök

FÓTBOLTI Freyr Alexandersson valdi í gær 23 leikmenn í íslenska landsliðshópinn fyrir árlegt æfingamót sem haldið verður á Algarve í Portúgal. Ísland er í riðli með Þýskalandi, Noregi og Kína en stelpurnar mæta Evrópumeisturum Þjóðverja í fyrsta leik 5. mars.

Margir leikmenn sem hafa gegnt lykilhlutverki í landsliðinu eru nú fjarverandi af ýmsum ástæðum og fá því margir ungir og óreyndir leikmenn tækifærið hjá Frey.

„Þetta er ákveðinn vísir að kynslóðaskiptum í landsliðinu og það mun reyna á þessa leikmenn. Þetta er þróun sem við getum ekki litið framhjá og skiptir máli að við bregðumst rétt við,“ sagði Freyr við Fréttablaðið í gær. „Þessir leikmenn þurfa að fá tækifæri og svigrúm til að gera mistök.“

FREYR ALEXANDERSSON

Næstu leikir Íslands í undankeppni HM 2015 verða ytra gegn Ísrael og Möltu snemma í apríl. Freyr segir að mótið á Algarve skipti miklu máli í undirbúningi liðsins fyrir þau verkefni.

„Við höfum lítið getað æft saman og ekkert með þeim leikmönnum sem leika erlendis. Í Portúgal fáum við 7-8 æfingar saman auk þess að spila fjóra leiki. Þessi tími verður nauðsynlegur svo við getum mótað okkar leikfræði fyrir leikina í apríl.“

Íslenska landsliðshópinn má sjá á íþróttavef Vísis en þess má geta að Þóra B. Helgadóttir og Dóra María Lárusdóttir geta báðar leikið sinn 100. landsleik á Algarve. - esá

HVAÐ NÆST? Ágúst verður áfram með landsliðið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hættur hjá SönderjyskE

HANDBOLTI Landsliðsþjálfari kvenna, Ágúst Þór Jóhannsson, er hættur hjá danska kvennaliðinu SönderjyskE.

Það hefur gengið illa hjá liðinu í vetur en það er á botni dönsku úrvalsdeildarinnar. Félagið mun freista þess að bjarga sér frá falli undir stjórn annars þjálfara.

Fram kemur í yfirlýsingu félagsins að Ágúst hafi ætlað sér að hætta í sumar af fjölskylduástæðum. Skilnaðurinn er í mesta bróðerni að því er fram kemur á heimasíðu SönderjyskE. - hbg

DOMINOS KARLA

KR - KEFLAVÍK 90-89

KR: Helgi Már Magnússon 21/7 frák., Pavel Ermolinski 17/15 frák/16 stoð, Darri Hilmarsson 14/5 frák., Martin Hermannsson 14/6 stoðs, Demond Watt Jr. 10, Brynjar Þór Björnsson 9, Jón Orri Kristjánsson 3, Ingvaldur Magni Hafsteinsson 2/6 fráköst,.

Keflavík: Michael Craion 37/10 fráköst/6 stolnir/5 varin skot, Darrel Lewis 25, Guðmundur Jónsson 12, Magnús Þór Gunnarsson 11, Valur Orri Valsson 4/6 stoðsendingar.

SJÓÐHEITUR Pavel Ermolinski var magnaður er KR lagði Keflavík í gær og fór langleiðina með að tryggja sér deildarmeistaratitilinn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fann gamla neistann

Einar Daði Lárusson kláraði sína fyrstu fjölþraut í eitt og hálft þegar hann varð Íslandsmeistari í sjöþraut innanhúss um helgina. Hann ætlar að fara sér hægt í framhaldinu og horfir til næstu ára fremur en aðeins þessa keppnistímabils.

FRJÁLSAR Hinn 23 ára Einar Daði Lárusson hefur verið lengi frá keppni vegna meiðsla í hásin en tók loksins þátt í sínu fyrsta fjölþrautarmóti í um helgina – eftir átján mánaða bið. Hann varð þá hlutskarpastur í sjöþraut á Meistaramóti Íslands í fjölþrautum innanhúss er hann hlaut 5.494 stig og náði sinni næstbestu sjöþraut frá upphafi.

„Þessar tölur eru reyndar ekkert til að tala um,“ sagði hann af mikilli hógværð í samtali við Fréttablaðið í gær. „Það var fyrst og fremst mikilvægt fyrir mig að klára þrautina og finna að það sé í lagi með mig. Það segir mér að ég geti nú byrjað að æfa betur,“ bætir Einar Daði við en hann hefur verið að glíma við erfið meiðsli í hásin.

Hann segir erfitt að gera sér grein fyrir því fyllilega af hverju hann hafi verið svo lengi að ná sér. Hásinin slitnaði ekki en Einar Daði fann lengi fyrir eymslum í festunni við hælbeinið.

„Líklega voru mistök að hlífa ekki svæðinu algjörlega fyrst eftir meiðslin og hætta öllum æfingum. En þess utan veit ég ekki af hverju þetta tók svona langan tíma,“ segir Einar Daði sem ákvað loks að taka sér algjört frí frá æfingum síðastliðið sumar.

„Til að byrja með vann ég mikið í efri skrokknum og styrkti mig mikið þar. En síðasta sumar gat ég einfaldlega ekkert æft. Það var ekki séns. Þá hvíldi ég algjörlega og tel að það hafi verið gott fyrir mig. Meiðslin voru áfram að há mér við æfingar í haust en ég fann að eymslin urðu alltaf minni og minni.“

Einar Daði tók sér svo tveggja vikna hvíld fyrir mótið um helgina og fann ekkert fyrir meiðslunum. „Ég var bara orðinn þreyttur undir lokin enda ekki klárað heila þraut í mjög langan tíma. Það var bara svo gott að finna gamla neistann aftur því það er svo ótrúlega gaman að keppa. Það gerði mér afskaplega gott að hafa klárað heila þraut.“

FLÝTIR SÉR HÆGT Einar Daði ætlar að fara sér að engu óðslega í æfingum og keppnum á komandi keppnistímabili. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

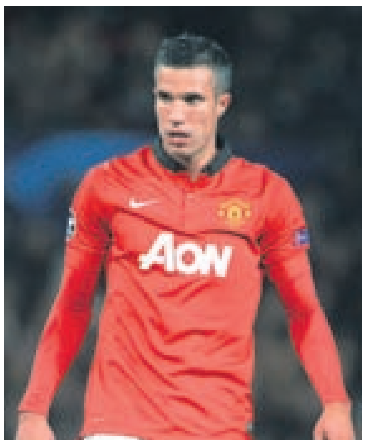
Ætla ekki að setja pressu á mig

Aðeins Jón Arnar Magnússon hefur náð betri tugþraut en Einar Daði sem náði sínum besta árangri á móti í Tékklandi í júní árið 2012. Þá náði hann 7.898 stigum en árangurinn þýddi að hann rauk upp heims- og Evrópulistann í greininni.

Meiðslin settu hins vegar stórt strik í reikninginn og kostuðu Einar Daða allt síðasta keppnistímabil. Engu að síður ætlar hann að flýta sér hægt í endurkomunni.

„Planið er að æfa eins vel og ég get án þess að eiga það á hættu að meiðslin taki sig upp. Ég vil ekki setja þá pressu á mig að standa mig svakalega vel í sumar. Ég ætla frekar að horfa til næsta árs og næstu ára,“ segir hann og bætir við að það verði einfaldlega að koma í ljóst hvort hann geti tekið þátt á EM í Zürich næsta sumar.

„Ég vil frekar æfa af skynsemi og sjá til. Ég veit að ef ég næ að æfa almennilega og halda mér líkamanum heilum munu góðir hlutir gerast.“ eirikur@frettabladid.is



BRATTUR Van Persie þarf að spila vel í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Mörg lið geta lyft bikarnum

FÓTBOLTI Sextán liða úrslit Meistaradeildar Evrópu halda áfram í kvöld. Þá fara fram tveir leikir en þetta eru fyrri leikir liðanna.

Dortmund sækir Zenit St. Petersburg heim og stuðningsmenn liðsins munu fá heitt te og bökur frá forráðamönnum Zenit svo þeim verði ekki kalt á leiknum.

Man. Utd er í Grikklandi og mun spila við Olympiakos.

„Ef lið spila vel og eru heppin geta þau farið langt,“ sagði Robin van Persie, framherji Man. Utd, en United hefur gengið illa í ensku deildinni í vetur.

„Ég er á því að það séu átta til tíu lið sem eiga möguleika á því að vinna þessa keppni í ár.“

Flestir spá því að United fari áfram í keppninni en miðað við spilamennsku liðsins í vetur verður það ekki auðvelt.

„Það verður rafmagnað andrúmsloft á vellinum. Það er alltaf magnað að spila á svona völlum. Það eru engir auðveldir leikir á þessu stigi keppninnar,“ sagði reynsluboltinn Ryan Giggs.

Man. Utd hefur mætt Olympiakos fjórum sinnum áður og unnið alla fjóra leikina.

Leikirnir hefjast klukkan 19.45 og eru í beinni útsendingu á Sportrásum Stöðvar 2. - hbg

Gott í MATINN

FERSKUR FISKRÉTTUR

Gufubakaður fiskur með kúrbítsteningum, rauðlauk og chili, kórónaður með kókoslímónu jógúrtsósu, er tilvalinn fyrir fjölskylduna eftir hátíðarmatinn.

Mikið úrval heilsuuppskrifta er að finna á gottimatinn.is. Uppskriftavefurinn er jafn aðgengilegur í tölvunni, spjaldtölvunni og snjallsímanum.

Hollustan hefst á gottimatinn.is

gló
Coca-Cola zero
betsson
2 SPORT
besta sætið
STÁLIN MÆTAST
OMARI AKHMEDOV
GUNNAR NELSON
UFC
8. MARS 2014
2 SPORT
UFC veisla á Stöð 2 Sport
Gunnar Nelson snýr loks aftur í búrið og er þyrstur í sinn tólfta sigur þegar hann mætir hinum 26 ára rússneska bardagakappa Omari Akhmedov. Okkar maður er ósigraður og stefnir á toppinn.
Stöð 2 Sport mun sýna frá 25 UFC bardögum á þessu ári ásamt 52 UFC Now og sjö UFC Unleashed þáttum.
Ekki missa af þessum stórviðburðum!
Internet og heima
Sportpakkinn
Internet og heimasími fylgir sjónvarpsáskrift í þrjú ár!
Stöð 2 Sport og Stöð 2 Sport 2 auk 4 íþróttarása, fjölda hliðarrása og internet og heimasími í 3 ár, á aðeins 11.990 kr. á mánuði.
Enginn binditími fyrir internet og heimasíma!
TILBOÐIÐ GILDIR ÁFRAM!
Þökkum frábærar viðtökur og minnum á að tilboðið gildir áfram sem hluti af áskrift að völdum pökkum.
180.000 kr. sparnaður á 36 mánuðum
11.990 kr. + 0 kr.
Innifalið er 10GB erlent niðurhal og 100 mínútur í heimasíma. Þriggja mánaða uppsagnarfrestur er á Sportpakkanum. Greiða þarf 2.610 kr. aðgangsgjald.
Fáðu þér áskrift!
365.IS

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 20.10
Geggjaðar græjur

Skemmtilegur þáttur þar sem fjallað er um nýjustu græjur og afrek á sviði vísinda. Umfjöllunarefnið er fjölbreytt og verður m.a. kíkt á uppfinningar sem hafa ekki sést áður, skemmtilega hluti sem bæta lífsgæði og gefa bros á vör, athyglisverðar og ótrúlegar rannsóknir, græjur sem koma á óvart og jafnvel fáránlegar uppfinningar sem enginn hefði getað séð fyrir.

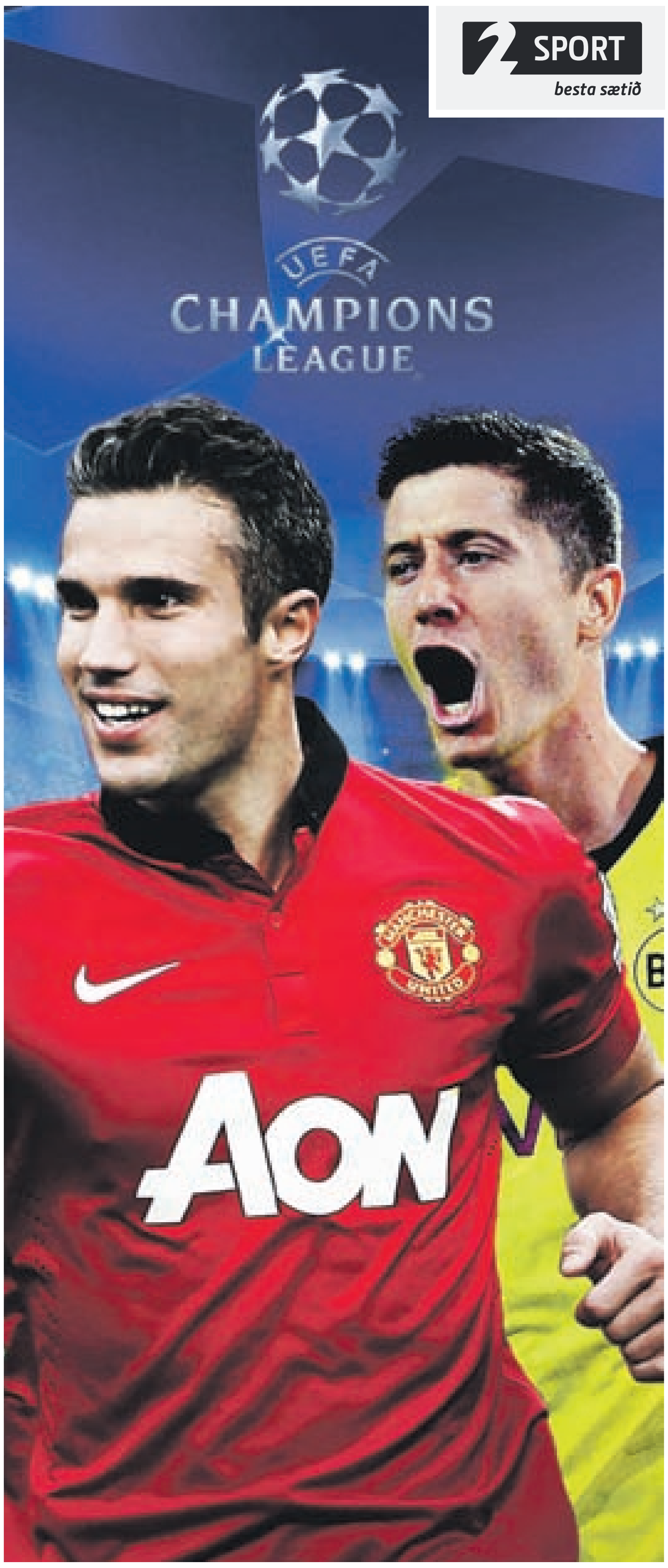
Meistaradeild Evrópu
STÖÐ 2 SPORT KL. 19.30 Bein útsending frá leik Olympiakos og Manchester United í Meistaradeild Evrópu.

Leiðin á HM í Brasilíu
SJÓNVARPIÐ KL. 20.10 Í þættinum er farið yfir lið allra þátttökuþjóðanna á HM, styrkleika þeirra og veikleika og helstu stjörnur kynntar til leiks. Einnig kynnumst við gestgjöfunum betur og skoðum borgirnar og leikvangana sem keppt er á.

Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
STÖÐ 3 KL. 21.15 Stórsöngvarinn Friðrik Dór stjórnar þessum fjölbreytta og skemmtilega þætti. Honum til halds og trausts verður leikarinn Ásgrímur Geir Logason.

Bylgjan kl. 13.00
Rúnar Róberts

Rúnar er í loftinu á milli kl. 13 og 16 alla virka daga. Rúnar fylgist með því sem er að gerast í þjóðlífinu hverju sinni, kíkir á sportið ásamt því að gefa þér vænan skammt af góðri Bylgjutónlist til að stytta þér stundirnar við vinnuna.



16 liða úrslit í kvöld

Lewandowski og félagar í Dortmund ætla sér stóra hluti í St. Pétursborg og David Moyes og lærisveinar í Manchester United ætla sér öll þrjú stigin í Grikklandi.

Fylgstu með sterkustu deild í heimi á Stöð 2 Sport!

SPORT Kl. 16:55
ZENIT – DORTMUND

SPORT Kl. 19:30
OLYMPIAKOS – MAN UTD

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm in the Middle
08.30 Ellen
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 Doctors
10.15 Wonder Years
10.40 The Middle
11.05 White Collar
11.50 Flipping Out
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor
13.40 In Treatment
14.10 Sjáðu
14.40 Lois and Clark
15.25 Ozzy and Drix
15.45 Scooby-Doo!
16.05 Tommi og Jenni
16.30 Ellen
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Um land allt
19.45 New Girl *(14:23)*
20.10 Geggjaðar græjur
20.25 The Big Bang Theory *(14:24)*
20.45 The Mentalist *(11:22)*
21.30 Rake *(5:13)*
22.15 Bones *(17:24)*
23.00 Girls
23.30 Daily Show. Global Edition
23.55 The Face
00.40 Lærkevej
01.25 Touch
02.10 Saving God
03.50 Breaking Bad
05.20 Burn Notice

SPORT *besta sætið*

08.30 KR - Keflavík
10.00 Meistaradeild Evrópu. Man. City - Barcelona
11.40 Sevilla - Barcelona
13.25 Hull City - Brighton
15.05 Hannover - Flensburg
16.25 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
16.55 Meistaradeild Evrópu. Zenit - Dortmund *(B)*
19.00 Meistaradeildin - upphitun
19.30 Meistaradeild Evrópu. Olympiakos - Manchester United *(B)*
21.45 Meistaradeildin - meistaramörk
22.30 Meistaradeild Evrópu. Zenit - Dortmund
00.25 Meistaradeild Evrópu. Olympiakos - Manchester United

SPORT 2 *enski boltinn*

12.40 WBA - Fulham
14.20 Messan
15.40 Premier League World
16.10 Chelsea - Everton
17.50 Football League Show 2013/14
18.20 Norwich - Tottenham
20.00 Ensku mörkin - úrvalsdeildin
20.55 Messan
22.15 Liverpool - Swansea
23.55 Arsenal - Sunderland

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Stjórnarráðið **21.30** Skuggaráðuneytið

STÖÐ 3

17.25 Junior Masterchef Australia
18.10 Baby Daddy
18.35 American Dad
19.00 Extreme Makeover. Home Edition
19.45 Hart Of Dixie *(2:22)*
20.30 Pretty Little Liars *(1:25)*
21.15 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
21.45 Nikita *(2:22)*
22.30 Justified *(12:13)*
23.15 Revolution
23.55 Tomorrow People
00.35 Extreme Makeover. Home Edition
01.20 Hart Of Dixie
02.00 Pretty Little Liars
02.45 Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
03.15 Nikita
04.00 Justified
04.45 Tónlistarmyndbönd

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.46** Doddi litli og Eyrnastór **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.50** Gulla og grænjaxlarnir **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.25** Brunabílarnir **09.47** Ávaxtakarfan **10.00** Skógardýrið Húgó **10.23** Hello Kitty **10.34** Ævintýraferðin **10.47** UKI **10.52** Tommi og Jenni **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.46** Doddi litli og Eyrnastór **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveins **12.50** Gulla og grænjaxlarnir **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.25** Brunabílarnir **13.47** Ávaxtakarfan **14.00** Skógardýrið Húgó **14.23** Hello Kitty **14.32** Ævintýraferðin **14.48** UKI **14.53** Tommi og Jenni **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.46** Doddi litli og Eyrnastór **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.50** Gulla og grænjaxlarnir **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.25** Brunabílarnir **17.47** Ávaxtakarfan **18.00** Skógardýrið Húgó **18.23** Hello Kitty **18.32** Ævintýraferðin **18.48** UKI **18.53** Tommi og Jenni **19.00** Rauðhetta... með nýju bragði 2 **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULL

17.55 Strákarnir
18.45 Seinfeld
19.10 Modern Family
19.35 Two and a Half Men *(8:16)*
20.00 Grey's Anatomy *(8:24)*
20.45 Hannað fyrir Ísland *(7:7)*
21.30 Veggfóður *(14:20)*
22.10 Nikolaj og Julie *(18:22)*
22.55 Anna Pihl *(8:10)*
23.40 Hustle
00.35 The Fixer
01.25 Hannað fyrir Ísland
02.05 Veggfóður
02.45 Nikolaj og Julie
03.30 Anna Pihl
04.15 Tónlistarmyndbönd

BÍÓ

07.55 Charlie and Boots
09.35 Fever Pitch
11.20 Tower Heist
13.05 Working Girl
14.55 Charlie and Boots
16.35 Fever Pitch
18.20 Tower Heist
20.05 Working Girl
22.00 The Green Mile
01.05 Dark Knight Rises
03.45 Lockout
05.20 The Green Mile

RÚV

16.30 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
17.20 Músahús Mikka
17.42 Millý spyr
17.50 Ævar vísindamaður
18.15 Spurt og sprellað
18.20 Táknmálsfréttir
18.30 Viðtalið *(Dr. Richard North)*
19.00 Fréttir
19.25 Veðurfréttir
19.30 Íþróttir
19.40 Kastljós
20.10 Leiðin á HM í Brasilíu *(1:16)* Í þættinum er farið yfir lið allra þátttökuþjóðanna á HM, styrkleika þeirra og veikleika og helstu stjörnur kynntar til leiks. Einnig kynnumst við gestgjöfunum betur og skoðum borgirnar og leikvangana sem keppt er á.
20.40 Castle *(8:23) (Castle)* Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermir eftir atburðum í bókum hans.
21.25 Djöflaeyjan Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn eru Vera Sölvadóttir, Goddur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Hafinn yfir grun *(2:3) (Above Suspicion IV)* Bresk sakamálamynd í þremur hlutum.
23.05 Spilaborg *(2:13) (House of Cards II)*
23.55 Kastljós
00.20 Fréttir
00.30 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Cheers
08.25 Dr. Phil
09.05 Pepsi MAX tónlist
16.55 Got to Dance
17.45 Dr. Phil
18.25 Top Chef
19.10 Cheers
19.35 Sean Saves the World *(7:18)*
20.00 The Millers *(7:22)*
20.25 Parenthood *(8:15)*
21.10 The Good Wife *(3:22)* Þessir margverðlaunuðu þættir njóta mikilla vinsælda meðal áhorfenda SkjásEins.
22.00 Elementary *(8:22)* Sherlock Holmes og Dr. Watson leysa flókin sakamál í New York nútímans. Síðustu þáttaröð lauk með því að það kom í ljós að unnusta Sherlocks, Irine Adler, er engin önnur en Moriarty prófessor.
22.50 The Tonight Show
23.35 The Bridge
00.15 Scandal
01.00 Elementary
01.50 Mad Dogs
02.35 The Tonight Show
03.20 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

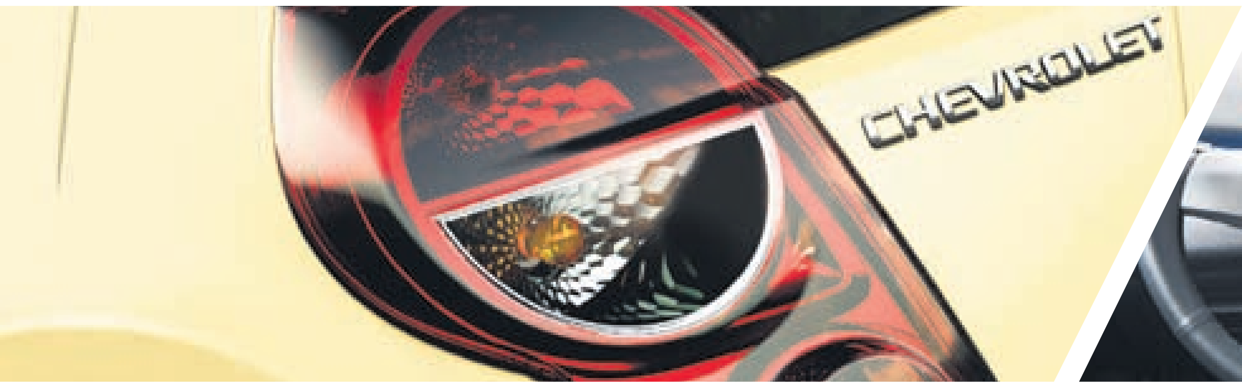
08.00 World Golf Championship 201 **14.00** Golfing World 2014 **14.50** Inside The PGA Tour 2014 **15.15** World Golf Championship 201 **20.15** Golfing World 2014 **21.05** PGA Tour 2014 - Highlights **22.00** Golfing World 2014 **22.50** PGA Tour 2014 - Highlights

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET



FÁÐU MEIRA ÖRYGGI

Bíll á mynd:
Chevrolet Spark LTZ

SPARK ER SÁ ÖRUGGASTI

2014 IIHS TOP SAFETY PICK+

Bílaöryggisstofnun Bandaríkjanna IIHS, hefur kynnt niðurstöður sínar úr árekstraprófun smábíla fyrir árið 2014. Chevrolet Spark var **eini smábíllinn** sem stóðst hámarkskröfur stofnunarinnar „Top Safety Pick“.

Hafðu í huga að Chevrolet Spark er með flottan staðalbúnað og jafnframt á ótrúlega hagstæðu verði. Þess vegna hvetjum við þig til að gera samanburð á verði og búnaði bíla í sama flokki og fá meira fyrir peninginn – sjá meira á benni.is

ÓTRÚLEGT VERÐ
1.736.000.-
LS BENSÍN 1.0L
BSK. 5 DYRA

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

Nánari upplýsingar á benni.is

Reykjavík	Reykjanesbær	Akureyri
Tangarhöfða 8	Njarðarbraut 9	Glerárgötu 36
Sími: 590 2000	Sími: 420 3330	Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

BESTI BÆJARHLUTINN

„Ég flutti í Vesturbæinn fyrir rúmu ári og líkar hrikalega vel. Það er gaman að labba í allar áttir. Annars er ég uppalinn Garðbæingur og þar er alltaf gott að vera.“

Edda Sif Pálsdóttir háskólanemi

Týndi Eddustyttunni á klósettinu

Steiney Skúladóttir stal senunni á Eddunni þegar hún tók við verðlaunum fyrir hönd móður sinnar.

„Báðir foreldrar mínir og báðar ömmur eru leikarar, það er alveg nóg,“ segir Steiney Skúladóttir, sem stal senunni á Eddunni þegar hún tók við verðlaunum fyrir hönd Halldóru Geirharðsdóttur, móður sinnar. Steiney ætlar ekki að leggja leiklistina fyrir sig þrátt fyrir að henni kippi greinilega í kynið, en hún stundar nám við Háskóla Íslands. „Ef Balti hringir og býður mér hlutverk þá slæ ég samt ekkert hendinni á móti því.“

Steiney ákvað fyrirfram hvað hún ætlaði að segja. „Nema þetta „hashtag swag“. Ég var heldur ekki búin að ákveða fyrirfram að húrrahrópin yrðu svona mörg. Ég missti mig aðeins í gleðinni.“

Steiney skemmti sér á Eddunni. „Dorrit kom og sagði að ég hefði verið mjög flott, og Ólafur Ragnar bað að heilsa mömmu,“ segir Steiney. „Og ég gleymdi Eddunni inni á klósetti. Dagur B. Eggertsson og konan hans höfðu áhyggjur og buðust til að taka hana með sér heim,“ segir Steiney.

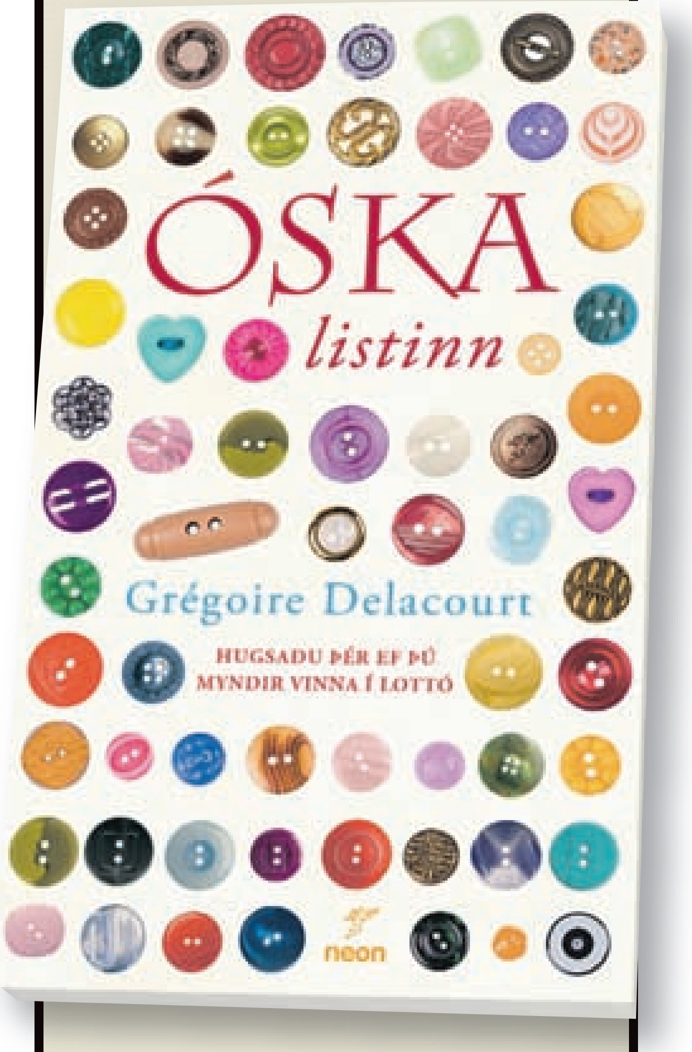
Steineyju fórst svo vel úr hendi að taka við verðlaununum að blaðamanni Fréttablaðsins þykir ekki ólíklegt að óskyldir verðlaunahafar fari að falast eftir því að hún veiti hvers kyns verðlaunum viðtöku fyrir sína hönd. „Ég geri það aðeins gegn greiðslu eða í skiptum fyrir einhvers konar fríðindi,“ segir Steiney. „Mig vantar til dæmis iPhone.“ - ue

SLÓ Í GEGN Steiney Skúladóttir tók við verðlaunum fyrir hönd móður sinnar, sem er í heimsreisu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANIEL

ÓSKALISTINN EFTIR GRÉGOIRE DELACOURT

„SKVÍSUBÓK FYRIR FULLORÐNA“

– Friðrika Benónýs, Kiljunni



Fallega skrifuð og full af hlýju.

Guðrún Vilmundardóttir íslenskaði.

DYNAMO REYKJAVÍK

BJARTUR

50 ný atriði tilkynnt á Secret Solstice-hátíðina

Plötusnúðarnir Carl Craig og Eats Everything eru á meðal þeirra listamanna sem spila á hátíðinni. Maus kemur fram ásamt fleiri íslenskum hljómsveitum.

„Þetta eru frábærir listamenn sem við kynnum með miklu stolti,“ segir Friðrik Ólafsson, einn skipuleggjenda Secret Solstice-hátíðarinnar sem fer fram í júní.

Aðstandendur hátíðarinnar hafa nú kynnt fimmtíu ný tónlistaratriði sem koma fram á Secret Solstice-hátíðinni sem fram fer 20. til 22. júní. Á meðal þeirra fimmtíu atriða sem bæst hafa í hópinn eru plötusnúðarnir Carl Craig og Eats Everything. „Carl Craig hefur starfað sem plötusnúður síðan árið 1989 og er einn frægasti techno plötusnúður heims. Eats Everything er einnig talinn á meðal fremstu plötusnúða í heiminum í dag samkvæmt Resident Advisor,“ útskýrir Friðrik.

„Við erum líka mjög stolt að segja frá því að Maus kemur fram á hátíðinni í sumar,“ segir Friðrik. Hljómsveitin Maus hefur verið í dvala um nokkurt skeið en ætlar að skemmta gestum í Laugardalnum í sumar. „Maus mun væntanlega koma fram á undan frönsku indie/pop hljómsveitinni Woodkid á föstudeginum.“

Að auki hafa rúmlega fjörutíu íslensk tónlistaratriði verið tilkynnt, t.d. Hjaltalín, Moses Hightower, Vök, Ojba Rasta og Cell 7.

Nú hafa um áttatíu atriði verið tilkynnt en eins og áður hefur komið fram mun breska hljómsveitin Massive Attack verða aðalatriðið á hátíðinni. Fleiri sveitir sem er búið að staðfesta eru Múm, Mammút, Samaris og Sísí Ey. „Við eigum enn eftir að tilkynna fleiri hljómsveitir, þetta verða um 150 atriði í heildina,“ segir Friðrik.

Fyrir skömmu fóru sérstakir forsölumiðar í sölu á 12.990 krónur en þeir seldust upp snarlega. „Eftir að þeir seldust bauð Wow air sem er styrktaraðili hátíðarinnar upp á miða á 13.900 krónur í takmarkaðan tíma en lokaverð á hátíðina er 19.900. Wow air hefur tekið að sér að fljúga með erlendu tónlistarmennina hingað og býður pakkadíla fyrir erlenda tónlistargesti sem vilja koma,“ útskýrir Friðrik.

Miðasala á hátíðina fer fram á secretsolstice.is.

gunnarleo@frettabladid.is

SKEMMTIR Í SUMAR Plötusnúðurinn Carl Craig kemur fram á Secret Solstice-hátíðinni í sumar. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Staðreyndir um Carl Craig og Eats Everything

Carl Craig er mikill reynslubolti og er einn aðalplötusnúðurinn frá Detroit. Hann er talinn vera eitt mikilvægasta nafnið af seinni kynslóðar pródúsentum í plötusnúðaheiminum í Detroit. Hann rekur eigið útgáfufyrirtæki sem heitir Planet E Communications og hefur meðal annars hlotið Grammy-tilnefningu.

Eats Everything er talsvert yngri en Craig en er þó geysivinsæll og kemur frá Bristol á Englandi. Hann skaust upp á stjörnuhimininn árið 2011 með lagið Entrance Song.

BIRGI ÖRN STEINARSSON Betur þekktur sem Biggi í Maus.

Bílaunnendur í Bandaríkjunum heillast af hljómsveitinni Kaleo

Bandaríska vefsíðan StreetLegaltv, sem er ein vinsælasta bílasíða Bandaríkjanna, birti myndband og frétt um hljómsveitina Kaleo fyrir skömmu.

„Við vissum ekkert af þessu og rákumst bara á þetta á netinu,“ segir Jökull Júlíusson, söngvari og gítarleikari hljómsveitarinnar Kaleo, en sveitin og lag hennar Automoblie eru lofsömuð á virtri bandarískri bílavefsíðunni StreetLegaltv.

Um er að ræða vefsíðu þar sem allt um bíla er að finna og bílaunnendur gera sig heimakæra. Síðan birti frétt um sveitina og lagið Automobile fyrir skömmu undir yfirskriftinni að íslensk hljómsveit sýndi og sannaði hversu almenn ást væri á bílum út um allan heim. „Þetta er auðvitað frekar amerískt lag en það er samið í sólinni á Spáni,“ segir Jökull.

„Ég er ekki mikill bílakall og á ekki einu sinni bíl sjálfur,“ segir Jökull spurður út í bílaáhugann.

Kaleo fjárfesti þó ekki alls fyrir löngu í bíl. „Við köllum hann Lárus, hann er að detta í sundur en er samt rúmgóður,“ segir Jökull.

Sveitin er þó ekki á leiðinni til Bandaríkjanna þrátt fyrir áhugann frá bílaunnendunum. „Það er ekki planað eins og er að fara til Bandaríkjanna en við förum til Danmerkur í maí og svo förum við líklega til Grænlands í næsta mánuði.“ - glp

EKKI MIKLIR BÍLAKALLAR Hljómsveitin Kaleo hrífur bílaunnendur í Bandaríkjunum en meðlimir sveitarinnar eru ekki miklir bílaunnendur. MYND/EINKASAFN

> **Ég er ekki mikill bílakall og á ekki einu sinni bíl sjálfur.**
>
> *Jökull Júlíusson, söngvari Kaleo*

ÞRIÐJUDAGS
TILBOÐ
DOMINO'S
1000 KR.
Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og laufléttan botn.
HEIT ALLA LEIÐ HEIM
Fyrir aðeins 699 kr. færðu þína eigin hitatösku
á Domino's sem þú getur notað aftur og aftur!
HEIT HEIM
BEINT ÚR OFNI
KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk
SÍMI 58 12345
DOMINO'S APP
WWW.DOMINOS.IS
FITON / SÍA

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Viðburðarík helgi Ilmar

Ilmur Kristjánsdóttir leikkona tók son sinn með á Edduna en barnapía gætti hans baksviðs á meðan hún var viðstödd hátíðina. Ilmur tók við verðlaunum fyrir leikið sjónvarpsefni ársins, Ástríði 2, klædd í fjallkonubúning.

Ilmur, sem var einungis nokkrum klukkustundum frá því að eignast fyrsta barn ársins 1. janúar síðastliðinn, skírði svo drenginn á sunnudaginn, en hann hlaut nafnið Hringur Viðar. - glp

Fagnaði með fyrrverandi samstarfsmönnum

Nýtt aðalskipulag fyrir Reykjavík til ársins 2030 var undirritað við hátíðlega athöfn í Höfða í gær. Borgarfulltrúar og embættismenn fögnuðu en sjónvarpsmaðurinn **Gísli Marteinn Baldursson** var einnig viðstaddur. „Ég er voða glaður með að hafa verið boðið að vera með og fá að sjá þetta verða að veruleika enda hafði ég unnið að skipulaginu frá árinu 2006,“ segir Gísli Marteinn en hann hætti í borgarpólitík þegar hann færði sig yfir til RÚV.

Dagur B. Eggertsson deildi mynd af sér og Gísla Marteini af þessu tilefni og sagði aðalskipulagið meðal annars vera merkilegt því það var unnið þvert á flokka og að hann og Gísli hefðu fylgt því frá upphafi. - eb

Mest lesið vísir

1 „Pegar íslenskar konur og stelpur fá sér að drekka þá missa þær allan klassa“
2 Fjölmiðlar á Möltu fjalla um ummæli Vigdísar
3 Atli Fannar hættir að aðstoða Guðmund
4 Þrjú þúsund hafa boðað komu sína á Austurvöll
5 11 milljónir íbúða standa auðar

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

GERÐU GÆÐA-OG VERÐSAMANBURÐ

NÚ LEGGJUM VIÐ SPILIN Á BORÐIÐ

Drottningar dagar

Lækkum verðið á QUEEN SIZE dýnum í takmörkuðu magni í nokkra daga
KOMDU OG GERÐU ÆVINTÝRALEGA GÓÐ KAUP!

QUEEN SIZE
Verð áður kr. 144.900.-
Verð nú aðeins kr.
115.920
Stærð 153 x 203 cm

QUEEN SIZE - 153 x 203 cm
Saga / Freyja
Millistíf dýna Stíf dýna
Hágæða svæðisskiptar heilsudýnur
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður lágbakstuðningur.
Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun.
Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum - Stærð 153 x 203 cm

QUEEN SIZE - 153 x 203 cm Þór
Hágæða svæðisskipt heilsudýna
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður lágbakstuðningur.
Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun.
Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum - Stærð 153 x 203 cm

Verð áður kr. 169.900.-
Verð nú aðeins kr.
135.920
Stærð 153 x 203 cm
QUEEN SIZE

25% afsl.
Óðinn heilsudýna
Verð áður kr. 229.900.-
Verð nú aðeins kr.
172.425
Stærð: 160 x 203 cm

Óðinn 160 x 203 cm
Hágæða svæðisskipt heilsudýna
Með 5 svæðaskiptu pokagormakerfi. Góður lágbakstuðningur.
Mýkra og betra axlasvæði. Þrýstijöfnunarefni í bólstrun.
Vandaðar kantstyrkingar. Fullkomin nýting á svefnfleti.
Allar dýnur með PU leðurbotni og fótum - Stærð 160 x 203 cm

Stillanlegur hægindastóll
Verð áður kr. 89.900.-
Verð nú aðeins kr.
67.475
Litir: Dökkbrúnt og ljóst
25% afsl.

Verð áður kr. 79.900.-
Verð nú aðeins kr.
59.900
Litir: Svart
SVEFNSÓFI

12 mán. vaxtalausar greiðslur*

Svefn & heilsa

Baldursnesi 6 - Akureyri
Listhúsið - Reykjavík
*3.5% lántökugjald

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is

Umboðsaðilar: Reynisstaður - Vestmannaeyjum | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

KORTER.IS